باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

54

ماہنامہ

عبقری

لاہور

دسمبر 2010ء بمطابق ذی الحجہ محرم الحرام 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- حضرت خواجہ بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کے آزمودہ وظائف
- قرآن سے انوارات لینے کا آسان طریقہ
- ڈیپریشن سے نجات ناممکن نہیں
- سردی سے بچنے کے خاص گُر
- چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ
- چڑیل کا آدم زاد سے عشق
- سونف خوشبو بھی، شفاء بھی
- ازدواجی زندگی کو کامیاب بنائیں
- 50 منٹ میں تازہ دم ہوجایئے
- روزمرہ دعاؤں سے مشکلات کا حل
- قیافہ شناسی سے شخصیت کی پہچان
- درود شریف سے مصائب کا یقینی خاتمہ

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیرسرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 | جلد نمبر 5 | دسمبر 2010ء بمطابق ذی الحجہ محرم الحرام 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماھنامہ عبقری لاہور

دسمبر 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

قارئین کے تجربات ومشاہدات نمبر

عبقری قارئین کے حلقے میں کتنا مقبول اور پسندیدہ ہے اس کا ثبوت قارئین کی بھجوائی ہوئی وہ تحریریں ہیں جو ایک راز کی شکل میں انکے سینے میں دفن تھیں۔ عبقری نے اعلان کیا تھا کہ قارئین اپنے 3 حلفیہ تجربات ارسال کریں۔ قارئین نے عبقری پر اعتماد کرتے ہوئے اپنے تجربات و مشاہدات بھجوائے۔ جنوری 2011ء کا عبقری "قارئین کے تجربات ومشاہدات نمبر" کے نام سے خصوصی شمارہ ہوگا اور قارئین کی ارسال کی ہوئی تحریروں سے مزین ہوگا۔ جس میں آپ کو ملے گی طب، روحانیت، معلومات اور وہ سب کچھ، جو دلوں کا راز اور زندگی کا نچوڑ تھا۔ آج ہی اپنی کاپی بک کروائیں۔

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرائیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے 042-37597605

Website:www.ubqari.org E-mail:contactubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

ہر قسم کے غم سے نجات کیلئے

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف لائے تو آپ کی نظر میں ایک انصاری شخص پر پڑی جن کا نام ابواُمامہ تھا۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ابوامامہ! کیا بات ہے میں تمہیں نماز کے وقت کے علاوہ مسجد میں (الگ تھلگ) بیٹھا ہوا دیکھ رہا ہوں؟ حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! مجھے غموں اور قرضوں نے گھیر رکھا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایک دعا نہ سکھلا دوں جب تم اس کو کہو گے تو اللہ تعالیٰ تمہارے غم دور کردیں گے اور تمہارا قرض اتروا دیں گے؟ حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! ضرور سکھا دیں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: صبح وشام یہ دعا پڑھا کرو'' اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ أَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَاَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسَلِ، وَاَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاَعُوْذُ بِکَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

حال دل

جو میں نے دیکھا' سنا' اور سوچا — ایڈیٹر کے قلم سے

ایک دیرینہ دوست نے فون کیا کہ بلوچ فوت ہوگیا۔ یکا یک جھٹکا لگا کہ پچھلے دنوں تو میرے سامنے بیٹھا اپنے گھریلو مسائل بیان کررہا تھا پھر کیا ہوا' کہا بیٹھے بٹھائے دل کا دورہ پڑا اور وہ فوت ہوگیا۔ بس اسی پل میرے خیالات میں وہ نقشہ اور گزری پچھلی زندگی گھومنا شروع ہوگئی۔ بلوچ جوان ہوا گھر میں غربت تنگدستی اور مسائل ہی مسائل تھے بس سب سے بڑا مسئلہ غربت اور جہالت تھا بلکہ غربت سے بھی بڑا مسئلہ جہالت ہے جس نے سب کی شناسائی اور اعلیٰ ڈگری دی معاشرے نے کہا کہ علم ملا یہ فن تو ملا لیکن علم نہ ملا۔ علم تو پیدا کرنے والے اور زندگی میں آنے کے مقصد کو پہچاننے کا نام ہے۔ بلوچ کے پاس نہ دنیا کا فن یعنی علم اور نہ ہی آخرت اور رب شناسی تھی۔ ایک گاؤں کا رہنا والا تھا' بڑے شہر لاہور کا رخ کیا۔ اندرون شہر کی ایک لڑکی سے آنکھیں چار ہوئیں دونوں دل دے بیٹھے۔ یوں شادی ہوگئی' مٹھائی کی دکان پر ملازمت کی پھر خود کاریگر بن گیا۔ یہاں لاہور میں اپنی دکان لگالی۔ بہت کام کیا' بہت رقم تھی سب سے پہلا اس علاقے میں ٹیلی فون بلوچ کا لگا جس دور میں بہت مشکل سے ٹیلی فون لگتے تھے بس یہ دولت کی فراوانی اور مال کی زیادتی پھر آخرت کے علم سے بھرپور جہالت یہ سب مل کر بلوچ کو اپنی سیدھی راہوں سے بھٹکا بیٹھی۔ بلوچ کی بیوی غربت میں ساتھی تھی جب ایک ٹوٹی چارپائی گھر میں تھی اور ہر طرف بچے ہی بچے تھے پھر مال وزر نے جگہ پائی تو بلوچ کو جوئے کی لت پڑ گئی۔ میرے ساتھ صبح کی سیر میں ایک جہاں دیدہ عمر رسیدہ بزرگ حاجی محمد افضل صاحب ہوتے ہیں وہ اکثر فرماتے ہیں کہ کھانے پینے والی چیزیں بنانے والوں کو جوئے کی عادت ہوتی ہے چونکہ اس میں آمدن زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے اکثر کھانے پینے والے جوئے میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ بس یہی کہانی بلوچ کی بھی بن گئی۔ مال کی کمی نہیں' دولت بھرپور تھی ہر طرف عروج اور نام تھا۔ محسوس نہ ہوا لیکن برائی آخر برائی ہوتی ہے۔ جوئے کا انجام غربت پریشانی تنگدستی ضرور ہے۔

ہوا یہ کہ بلوچ کو کسی نے مشورہ دیا کہ بیوی کو سیاست میں لے آ' اگر یہ کونسلر بن جائے گی تو بڑے بڑے لوگ تیرے گھر میں ووٹ لینے کیلئے چکر لگائیں گے تیری ہر طرف واہ واہ ہوگی' بلوچ کے تعلقات تھے' بیوی سیاست میں آگئی اور کونسلر بن گئی۔ بلوچ بہت خوش تھا۔ واقعی واہ واہ ہوگئی لیکن جوا اپنا کام دکھاتا گیا کاروبار میں زوال آنا شروع ہوا پھر اس کو سہارا دینے کیلئے سود کا سودا کیا لیکن سود نے جلتی پر تیل کا کام کیا۔ زوال بڑھتا چلا گیا آخر وہی غربت مفلسی جہاں سے زندگی کی ابتدا شروع ہوئی واپس وہیں پہنچی۔ اتنی غربت کے بس قلم اور زبان سے بیان نہ ہوسکے۔ دوسرا نقصان یہ ہوا کہ بیوی نے جب سیاست کے نام پر گھر سے باہر قدم رکھا نئے چہرے' نئی دنیا اور نیا انداز دیکھا بس کسی سے دوستی ہوگئی جس عورت کی بیٹی کی بھی اولاد تھی وہی کسی غیر مرد سے مبتلا گناہ ہوگئی۔ بلوچ پر یہ سچائی کھلی تو میرے پاس آیا' کہنے لگا کیا کروں؟ میں نے کہا کہ نرمی اور محبت۔ لیکن اس نے سختی کی بیوی نے ہمیشہ نجات کیلئے تنسیخ نکاح کا دعویٰ کردیا کچھ بچے بیوی کے پاس' کچھ بلوچ کے پاس' زندگی کی شام یعنی بڑھاپے میں یہ غم بلوچ کو کھا گیا۔ آخر بلوچ سود' جوا اور سیاست کی بھینٹ چڑھ گیا بس بیٹھے بیٹھے دل کو زندگی دے بیٹھا اور فوت ہوگیا۔

درسِ روحانیت و امن

ہفت وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت و امن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت و امن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد و خواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی و جسمانی ترقی کیلئے عزیز و اقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

جس طرح نماز میں اپنی مرضی نہیں‘ نماز کی کسی حالت میں‘ کسی رکن میں اپنی مرضی نہیں‘ (نماز کے مجموعے کو ارکان نماز کہتے ہیں) نماز کے ہر رکن میں اپنی مرضی نہیں ہے اور دیکھو نماز ایک حالت کا نام نہیں ہے حالتوں کے بدلنے کا نام نماز ہے۔ قیام میں ایک حالت تھی اب رکوع میں حالت مختلف ہوگئی‘ اب قیام کے بعد ہماری نظروں کی حالت کیا ہوگی ہمارے اندر کی حالت کیا ہوگی‘ ہمارے باہر کی حالت کیا ہوگی ان ساری حالتوں میں اللہ کا حکم متوجہ ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ نماز میں اپنی مرضی ایک پل بھی نہیں‘ ایک قدم بھی نہیں‘ اندر کی مرضی بھی نہیں‘ باہر کی مرضی بھی نہیں...... نماز کے اندر کا نام خشوع ہے اور نماز کے باہر کا نام خضوع ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں آؤ نماز کیلئے تاکہ تجھے میں اپنے حکم بتاؤں اپنی مرضی بتاؤں اب نماز میں تجھے اپنی مرضی کی مشق کرا کے بھیج رہا ہوں بازار جاؤ‘ گھر یا دفتر میں جاؤ وہاں بھی جا کر اپنی مرضی نہیں کرنی یہ صفت صلوٰۃ ہے اپنی زندگی کو صفت صلوٰۃ میں ڈھالو۔

ایک امام کی اقتداء

اب دیکھیں اللہ جل شانہٗ سب سے بڑے حکیم ہیں‘ تدبر والے‘ حکمت والے‘ دانائیوں والے‘ سمجھ والے‘ اللہ پاک فرماتے ہیں‘ بندہ غافل ہے پھر کہیں بھول نہ جائے‘ صبح اٹھتے ہی اللہ پاک نے فرمایا اچھا شاید تیری رات میں کوئی غفلت ہوگئی ہو اب صبح اٹھتے ہی تجھے ہم یہ بتا رہے ہیں دیکھ صفت صلوٰۃ میں سارا دن گزارنا ہے‘ نماز میں تیری مرضی نہیں نماز میں ہماری مرضی ہے اور دیکھ نماز میں امام ایک اشارہ کرتا ہے اللہ اکبر اشارہ ہے وضاحت کچھ بھی نہیں ہے کوئی logic نہیں ہے کہ میں اللہ کو کیوں کہہ رہا ہوں اور نمازی بالکل نہیں پوچھتا کوئی وضاحت‘ بس امام کہتا ہے اللہ اکبر اور رکوع میں جاتے وقت اللہ اکبر اور سجدے میں اللہ اکبر اور سجدے سے اٹھ رہا ہے اللہ اکبر یعنی اللہ اکبر کہتے کہتے نماز کی تکمیل ہو رہی ہے جس طرح نماز میں ایک امام کی چلتی ہے اس طرح نماز کے بعد بھی ایک حاکم کی چلتی ہے اور وہ کون ہے؟ وہ ہے اللہ جل شانہٗ اور وہ ایک امام کون ہیں وہ ہیں کملی والے حضور سرور کونین ﷺ نماز میں ایک کے حکم پر توجہ‘ نماز کے بعد ایک کے حکم پر توجہ‘ ایک نماز کے اندر نماز کے باہر...... نماز تجھے سکھانا چاہتی ہے زندگی کے شب و روز کیسے گزارنے ہیں۔

ترقی کا معیار

حضرت عمرؓ ہم سے زیادہ عقلمند تھے۔ آپؓ نماز کو دیکھ کے گورنر بنا دیتے تھے۔ حضرت عمرؓ کا مزاج تھا نمازیوں کی نماز دیکھتے تھے صحابہ کرامؓ کی نماز دیکھتے تھے اور جس کی نماز کامل دیکھتے تھے اس کو گورنر بنا دیتے تھے۔ نماز ان کے سامنے معیار تھا اور جانتے تھے کہ اگر اس کی نماز جاندار ہے نماز کا اندر جاندار ہے نماز کا باہر شاندار ہے تو اس کی زندگی‘ بیوی کی زندگی‘ بچوں کی زندگی‘ ماں کے ساتھ‘ بہنوں کے ساتھ‘ معاشرے کے ساتھ‘ یہ زندگی بھی اسکی انشاء اللہ شاندار ہوگی اور بعض ایسے لوگ ہوتے تھے جو حضرت عمرؓ کے سامنے نماز پڑھتے ہوئے جھجکتے تھے ایک صاحب نے دیکھا حضرت عمرؓ دیکھ رہے ہیں کہنے لگے عمرؓ میں اس قابل نہیں ہوں تجھے اللہ کا واسطہ مجھے گورنر نہ بنانا‘ پتہ ہے کہ حضرت عمرؓ نے میری نماز دیکھ لی ہے اور ان کو فلاں فلاں علاقے کا گورنر چاہیے اور یہ انتظار میں ہیں کہ کس کو گورنر بناؤں یعنی ایمان والوں کا عالم یہ تھا وہ عہدوں سے اتنا گھبراتے تھے کہ حضرت عمرؓ کے سامنے نماز ہی نہیں پڑھتے تھے۔ ایک طرف ہٹ کر پڑھتے تھے کہیں امیر المومنین عمرؓ ہماری نماز نہ دیکھ لیں۔ نماز میرے دوستو زندگی کا ساتھی ہے صفت صلوٰۃ پر اپنی مرضی زندگی کو لانا ہے صفت صلوٰۃ پر اپنی زندگی کے لمحات کو لانا ہے نماز میں نظریں کہاں ہیں فرمایا جو نماز میں نظروں کی حفاظت کرتا ہے اسے نماز کے بعد نظروں کی حفاظت کی توفیق ملے گی اور یاد رکھنا جس نے اپنے ایمان کو جانچنا ہے کہ میرے اندر ایمان کتنا ہے اور ایمان کام آئے گا‘ موت کے بعد ایمان کام آئے‘ فرشتوں کی ملاقات کے بعد ایمان کلمہ یاد دلائے گا‘ میزان کے وقت ایمان کام آئیگا‘ نکیرین کے سوال و جواب کے وقت ایمان کام آئے گا‘ نزع کے وقت اور ایمان کلمہ یاد لائے گا اور ایمان قیامت کے دن سوالوں کے جواب یاد دلائے گا اور قبر کے تین سوال کے جواب یاد دلائے گا کسی نے دیکھنا ہے کہ میرا ایمان کتنا ہے فرمایا دو رکعت نماز نفل پڑھ لے ایمان کا پتہ چل جائے گا کہ نماز میں کتنا دھیان ہے اور نماز میں کتنی توجہ ہے اور نماز میں اللہ جل شانہٗ کی طرف کتنا تعلق ہے ایمان کا پتہ چل جائے گا اور اگر نماز میں سوائے اللہ کے باقی سب کا تصور ہو یعنی کتنی افسوسناک بات ہے نماز اللہ کیلئے لیکن نماز میں اللہ کے سوا سب کچھ ہے اللہ ہے ہی نہیں اب اگر تجھے نماز کے اندر ایمان کا پتہ چل گیا پھر غافل ایسا کہ دنیا بنانے کی کوشش کر رہا‘ جان بنانے کی کوشش کر رہا مگر ایمان بنانے کی کوشش نہیں کر رہا۔ صبح ہم لارنس گارڈن گئے تو میرے ساتھ دوست تھے لوگ وہاں ورزش کر رہے تھے کوئی دوڑ رہا تھا کوئی تیز تیز سانس لے رہا تھا میں نے کہا دیکھو یہ جان بنانے کی محنت ہو رہی ہے‘ کھانا جان کے لئے‘ سونا جان کے لئے‘ اٹھنا جان کے لئے‘ کہتے ہیں جان بنانے کے لئے محنت کر رہے ہیں تو جناب ایمان بنانے کی محنت کہاں جائے گی؟ ارے جان تو بڑی بے وفا ہے یہ تو ہمارا ساتھ چھوڑ جائے گی اور ایمان تو وفا والا ہے یہ تو موت کے وقت کام آئے گا۔ مرنے کے بعد کی ساری گھڑیوں میں یہی ایمان کام آئے گا۔ صفت صلوۃ سے ایمان بنے گا نماز کی زندگی کیسی؟ نماز کے باہر کی زندگی کیسی؟ پھر اللہ پاک نے فرمایا انسان غافل ہے تھوڑا سا انسان کا مادہ نسیان میں سے ہے نسیان کے معنی ہیں بھول جانا یہ (انسان) ذرا بھول جاتا ہے۔ (جاری ہے)

درس سے پانے والے

آپ کا درس جس کا موضوع مسواک کی برکات تھا‘ میں سن کر بہت متاثر ہوا اور میں نے مسواک کو باقاعدگی سے کرنا شروع کر دیا۔ میری گاڑی کے بہت زیادہ حادثے ہوتے تھے میرے ذہن میں اچانک ایک خیال آیا اور میں نے اپنی استعمال شدہ مسواک گاڑی میں رکھ دی آپ یقین کریں تقریباً چھ ماہ ہو چکے ہیں میری گاڑی کا ایک بار بھی حادثہ نہیں ہوا اور نہ اس سے پہلے آئے دن حادثے ہوتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے مسواک کی برکت سے میری گاڑی کی حفاظت فرمائی۔ **(محمد ابراہیم‘ لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

قمر تسکین

موت کی حقیقت کو جاننے والے

یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کر کے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا۔ ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا

199 ہجری میں عبداللہ بن زیاد کے چند قریبی عزیز خلیفہ المامون عباسی کے دربار میں پیش کیے گئے۔ ان میں سے ایک محمد نامی بھی تھا جو عبداللہ بن زیاد کا پوتا تھا۔ امویوں اور عباسیوں کا سلسلہ مخالفت اب تک مسلسل جاری تھا۔ خلیفہ مامون عباسی نے محمد بن زیاد اور اس کے ہمراہی دوسرے قیدیوں کے حسب و نسب کے بارے میں کچھ سوالات کیے اور کافی چھان بین کے بعد یہ حکم جاری کیا کہ محمد ابن زیاد اور اس کے ایک ہمراہی کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے۔ اپنے قتل کا حکم سن کر ابن زیاد خلیفہ سے مخاطب ہو کر بولا امیر المومنین! میں نے تو سنا تھا کہ آپ ایک حلیم اور بردبار انسان ہیں اور کسی بے گناہ کو کبھی نہیں ستاتے لیکن اب پتہ چلتا ہے کہ میں نے آپ کے جو اوصاف سنے تھے، وہ یکسر غلط تھے۔ کسی نے خواہ مخواہ آپ کی تعریف کی تھی۔ اگر آپ میری بداعمالیوں کی بنا پر مجھے موت کے گھاٹ اتارنا چاہتے ہیں تو آج تک مجھ سے کوئی ایسی خطا سرزد نہیں ہوئی جس کی پاداش میں میرا قتل درست قرار پائے۔ نہ میں نے آپ کے خلاف بغاوت کی ہے اور نہ آپ کی حکومت کے خلاف کوئی خفیہ سازش کی ہے، نہ میں آپ کی اطاعت سے منکر ہوا ہوں، پھر میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ آپ مجھے میرے کس جرم کی سزا میں قتل کرا رہے ہیں۔ اگر آپ مجھ سے اس ظلم و ستم کا انتقام لینا چاہتے ہیں جو امویوں نے اپنے دور حکومت میں عباسیوں پر کیے تھے تو آپ کو قرآن کی اس آیت پر غور کر لینا چاہیے جس میں واضح الفاظ میں کہا گیا ہے کہ (ترجمہ) ''کوئی شخص کسی دوسرے کے گناہوں کا بوجھ اپنے سر پر نہ اٹھائے گا''۔

قرآن پاک کے اس ارشاد کے سامنے خلیفہ مامون عباسی نے اپنا سر جھکا دیا گو وہ نصف دنیا سے زائد پر حکمران تھا اور ایک زبردست بادشاہ تھا لیکن اللہ تعالیٰ کے اس حکم نے اسے نہ صرف اپنی خطا کا اعتراف کرنے پر مجبور کر دیا بلکہ اس نے ابن زیاد کی اس جرأت و بیباکی کو بھی سراہا اور اپنے وزیر ابوالعباس الفضل ابن سہل کو حکم دیا کہ ابن زیاد اور اس کے سارے عزیزوں کو شاہی مہمان سمجھ کر عزت و احترام کا مستحق سمجھا جائے اور ان کی خاطر و مدارت کی جائے۔

کچھ عرصہ بعد جب یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کر کے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا۔ ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ بعد میں 247ھ میں المتوکل کے قتل اور 252ھ میں المستعین کی تختِ خلافت سے معزولی کے بعد زیادیوں نے اپنی خود مختاری کا اعلان کر دیا اور یمن میں بہت عرصے تک ان کی مستقل حکومت قائم رہی۔ احمد بن ابی داؤد قاضی نے روایت کی ہے کہ مجھے موت کے دروازے پر تمیم بن جمیل خارجی سے زیادہ کوئی بے خوف اور بہادر شخص نظر نہیں آیا اس نے خلیفہ معتصم باللہ عباسی کے خلاف بغاوت کی تھی۔ گرفتاری کے بعد قیدی کی حیثیت سے خلیفہ کے سامنے پیش کیا گیا تو یہ دربار عام کا دن تھا۔ خلیفہ معتصم مسند خلافت پر بیٹھا تھا اور دربار میں عوام اور خواص موجود تھے۔ معتصم نے تلوار اور نطع (چمڑے کا وہ ٹکڑا جس پر قتل کے وقت بٹھا کر مقتول کی گردن مارتے تھے تاکہ اس کا خون زمین پر نہ گرے) لانے کا حکم دیا۔ دونوں چیزیں لائی گئیں۔ معتصم نے اگلا حکم دیا کہ اسے نطع پر بٹھا کر اس کا سر قلم کر دیا جائے۔

پھر خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپروائی اور پندار کے ساتھ نطع کی طرف جا رہا تھا۔ اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جا رہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کر رہا ہو۔ خلیفہ کو تمیم بن جمیل خارجی کی اس بے خوفی نے متاثر کیا تو اس نے گفتگو سے اس کے علم و دانش کا اندازہ کرنے کیلئے پوچھا۔ ''تمیم تمہیں اجازت ہے کہ اپنی برأت کیلئے کوئی عذر پیش کرنا چاہو تو کرو۔ تمہارا عذر معقول ہوا تو تمہیں باعزت طور پر بری کر دیا جائے گا''

تمیم بن جمیل خارجی نے خلیفہ کی بات کے جواب میں یہ شعر پڑھا:

ترجمہ ''تلوار اور نطع کے درمیان مجھے موت دکھائی دے رہی ہے۔ وہ مجھے گھور رہی ہے لیکن میں اس سے خوفزدہ نہیں ہوں۔''

''مجھے علم ہے کہ آج میرا روزِ قتل ہے اور تو مجھے قتل کرنے کا مصمم ارادہ رکھتا ہے لیکن خداوند کریم نے جو فیصلہ کیا ہوا ہے بندہ میں اسے بدلنے کی طاقت نہیں ہے۔''

''ایسا کوئی شخص ہے جو اس موقع پر دلیل اور حجت کا سہارا ڈھونڈے جب موت کی شمشیر برہنہ اس کی آنکھوں کے سامنے چمک دمک رہی ہو؟''

''میں موت سے قطعی خوفزدہ نہیں ہوں کیونکہ میں واقف ہوں کہ وقت سے پہلے موت نہیں آسکتی؟''

خلیفہ معتصم باللہ عباسی نے یہ سنا تو رونے لگا۔

اس کے بعد اس نے تمیم بن جمیل خارجی کو معافی بھی دے دی اور پچاس ہزار درہم انعام بھی دیا۔

سلیمان عبداللہ

چاکلیٹ اور آپ کے بچے کی صحت

چاکلیٹ کے کیمیائی اجزاماں بننے والی خواتین کے ذریعے سے ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ ان کیمیائی اجزا کی یہ خصوصیت ہے کہ انسان کو خوش مزاج اور ہنس مکھ بننے والے ہارمونز کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

خوش مزاج' ذہین اور ہنس مکھ بچے کی خواہش کسے نہیں ہوتی۔ فن لینڈ کی یونیورسٹی آف ہلسنکی میں ہونے والے ایک مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ دوران حمل چاکلیٹ استعمال کرنے والی خواتین کے ہاں خوش مزاج اور ہنس مکھ بچے پیدا ہوسکتے ہیں' خاص طور پر ماں بننے والی وہ خواتین جو پریشانی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا ہوں ان کیلئے چاکلیٹ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف ہلسنکی کے سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد بتایا کہ دوران حمل چھٹے مہینے میں چاکلیٹ کا استعمال کرنے والی خواتین کے بچوں میں یہ بات نوٹ کی گئی کہ ان کے بچے چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین کے بچوں کے برعکس بہت زیادہ خوش مزاج ثابت ہوئے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ بچے کیلئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

یونیورسٹی کی ماہر نفسیات ڈاکٹر کیٹری رائیکونن نے چاکلیٹ پر حاملہ خواتین کے اثرات کے حوالے سے فن لینڈ کی 300 خواتین پر اپنی تحقیقات کا آغاز دو سال قبل شروع کیا۔

ڈاکٹر کیٹری رائیکونن اور ان کے ساتھیوں نے دوران حمل چاکلیٹ استعمال کرنے اور چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین پر ریسرچ کرنے کے بعد بی بی سی نیوز آن لائن کو بتایا کہ چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا ماں بننے والی خواتین کے ذریعے سے ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ ان کیمیائی اجزا کی یہ خصوصیت ہے کہ انسان کو خوش مزاج اور ہنس مکھ بننے والے ہارمونز کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ صرف ماں بننے والی خواتین ہی نہیں بلکہ چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا عام افراد کے موڈ کو بھی خوشگوار بنانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہم نے اپنے مطالعے کے دوران چاکلیٹ نہ کھانے اور بے حد کم چاکلیٹ کھانے والی خواتین کا بھی مشاہدہ کیا مگر ہمیں یہ دیکھ کر افسوس ہوا کہ چاکلیٹ نہ کھانے والی خواتین کے بچے زیادہ فعال نہ تھے۔

یونیورسٹی آف ہلسنکی کی اس ریسرچ رپورٹ کے منظر عام پر آنے کے بعد ادھر برطانوی تغذیہ کی تنظیم ''برٹش ڈائٹیک ایسوسی ایشن'' کے مطابق ''ہم ماں بننے والی خواتین کو مقررہ محفوظ مقدار میں چاکلیٹ کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں' اس لیے کہ اس کے چاکلیٹ کے استعمال سے بچے صرف ہنس مکھ' ملنسار اور خوش مزاج ہی نہیں ہوتے بلکہ دوران حمل چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین کے برعکس چاکلیٹ کھانے والی خواتین کے بچے زیادہ ہوشیار' فعال اور متحرک ہوتے ہیں۔ اسی لیے ہماری ایسوسی ایشن دوران حمل پریشان رہنے والی خواتین کو چاکلیٹ کھانے کا مشورہ دیتی ہے۔

ڈاکٹر کیٹری رائیکونن کی اس ریسرچ پر ایک روسی ویب سائٹ newsfromrussia.com کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں نفسیاتی صلاحیتوں کو متحرک کرنے والے تین سو کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں اور یہ مرکبات انسانی دماغ کو فعال کرتے ہیں جن میں سب سے اہم کیمیائی مادہ سیریٹونن ہے جو آپ کے دماغ میں بھی پایا جاتا ہے اور یہ انسان کو خوش رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل تھیوبرومین اور کیفین آپ کو چاق و چوبند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ چاکلیٹ میں شامل فینائل ایتھیلا مائن دل کی دھڑکن کو مستحکم رکھنے کے علاوہ آپ کو متحرک بھی کرتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل کچھ کیمیائی اجزا قدرتی دردکش بھی ہیں۔ اس لیے ابتدائی دنوں میں ورزش کرنے والے اکثر افراد چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں۔

ماں بننے والی خواتین کے چاکلیٹ کے استعمال کرنے کے حوالے سے برٹش ڈائیٹک ایسوسی ایشن نے برطانوی ہفت روزہ جریدے ''نیوسائنٹسٹ'' کو بتایا کہ فن لینڈ کی اس تحقیق کو ہم سراہتے ہیں اور ہم ماں بننے والی خواتین کو مقررہ محفوظ مقدار میں چاکلیٹ استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ نیوسائنٹسٹ نے ماں بننے والی خواتین کو مشورہ دیا ہے کہ بھاری مقدار میں چاکلیٹ کا استعمال ان کا وزن بڑھا سکتا ہے۔ اس لیے ماں بننے والی خواتین کو غذائی ضمیمے کے طور پر چاکلیٹ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

اسی طرح موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد اسے اپنی روزمرہ کی خوراک میں شامل نہ کریں ہاں البتہ کبھی کبھار چاکلیٹ کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ اس کی افادیت اس وقت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے جب چاکلیٹ کو اس وقت استعمال کیا جائے جب آپ کا معدہ اسے ہضم کرنے کیلئے تیار ہو اور اس میں دوسری خوراک کا اضافی بوجھ نہ ہو۔

چاکلیٹ کے استعمال کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ کا جسم متحرک رہے یعنی شام سے پہلے پہلے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ چاکلیٹ کے ذائقے کو چکھتے ہی ایک خوشگوار لذت اور مزے کا احساس ہوتا ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے یا ہلکے معیار کی چاکلیٹ استعمال کی جائے تو بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوتا ہے۔ خصوصاً ڈھلتی عمر کے افراد' حاملہ خواتین اور دل کے امراض میں مبتلا افراد اسے اپنے معالج کے مشورے سے اور مقدار کا تعین کرتے ہوئے استعمال کریں۔ چاکلیٹ نشوونما پاتے بچوں کیلئے انتہائی لاجواب چیز ہے کیونکہ چاکلیٹ میں موجود پروٹین ان کی جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کیلئے بہت مفید ہے۔ اسی لیے بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

چاکلیٹ کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ جسم میں بہت جلد حل ہوکر آپ کو فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ کھیل کر یا کام کر کے بہت زیادہ تھک چکے ہیں اور آپ کو بہت زیادہ کمزوری محسوس ہو رہی ہے یا سانس چڑھا ہوا ہے تو فوراً تھوڑی سی چاکلیٹ کھالیں آپ کی سانس کی رفتار فوراً ٹھیک ہو جائے گی اور تکان بالکل محسوس نہ ہوگی۔ اسی لیے آپ نے دیکھا ہوگا کہ فٹ بال یا کرکٹ میچ کے کھلاڑی وقفے وقفے سے چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں جس سے وہ پھر سے فریش ہو جاتے ہیں۔

ہر مقصد کیلئے

ہر مقصد کیلئے صبح کی نماز کے بعد سو مرتبہ سورۂ توبہ کی آخری آیت کا اول و آخر درود شریف ورد کریں۔

حسبی اللہ لاالہ الا ھو ط علیہ توکلت وھو رب العرش العظم.

گیس کیلئے

اجزاء: اجوائن ایک پاؤ' سونف آدھا پاؤ' پودینہ دو تولے' آملے دو تولے' نشادر ایک تولہ' ہریڑ ایک چھٹانک' کالا نمک ایک چھٹانک۔ ترکیب استعمال: صبح و شام استعمال کریں۔

(حرا بی بی' ڈیرہ اسماعیل خان)

قرآن سے انوارات لینے کا آسان طریقہ

اظہر سلیم لاہور

ضرورت اس امر کی ہے کہ انسان اللہ پاک کے کلام کے تمام احکامات پر پورا پورا عمل کرے تو زندگی حضور ﷺ کے کامل تابع بنائے۔حضور پاک ﷺ کی ذات پاک بابرکت انسانی شکل میں قرآن پاک تھی۔اس لیے قرآن پاک کے باطن سے استفادہ کیلئے زندگی میں نبی پاک ﷺ کا مکمل اتباع ضروری ہے

قرآن پاک خالق کائنات کی انسان کے پاس ایک امانت ہے جب اسے لوح محفوظ سے منتقل کیا جاتا تھا تو فرشتوں کے سردار حضرت جبرائیل علیہ السلام بے شمار ملائکہ کے معیت میں اسے لاتے۔سرور کائنات حضرت محمد ﷺ کے پیارے قلب پر نزول فرمایا گیا اور آپ ﷺ نے ان الفاظ کو ادا کیا۔اس کی عظمت کا مقام یہ ہے کہ مطہرون کے سوا اسے کوئی چھو نہیں سکتا۔قرآن پاک اللہ کا امر ہے جسے الفاظ کی شکل عطا کی گئی ہے۔اس کا ہر لفظ نہ صرف زندہ ہے بلکہ حیات بخش بھی ہے۔اس کا ہر لفظ آپ کی روح کو چھو کر جاتا ہے۔

قرآن پاک اللہ پاک کا براہ راست کلام ہے جسے وہ کبھی نور اور کبھی ذکر اللعالمین فرماتا ہے اور جسے اللہ پاک اپنا نور اور ذکر کہتے ہیں وہ مردہ کیسے ہوسکتا ہے۔اس کے ہر لفظ میں ایک خاص تاثیر ہے اس کی آنکھیں ہیں جن سے یہ آپ کو دیکھتا ہے اس کے کان ہیں جن سے یہ آپ کو سنتا ہے۔اس کا قلب ہے جس سے یہ آپ کو سمجھتا ہے جب خلوص دل اور یقین کے ساتھ آپ قرآن پاک سے فیض حاصل کریں گے تو اپنے نور سے آپ کی زندگیوں کو ضرور روشن کردیگا اور آپ کو زندگی کا احساس ملے گا۔اس کے الفاظ ہماری روح سے باتیں کریں گے اور پھر اس کی حقیقت کھل کر ہمارے سامنے آجائیگی۔چنانچہ قرآن کریم کی طرف اس انداز سے رجوع کرو جیسے کسی بزرگ ترین ہستی کے سامنے پیش ہورہے ہو۔قرآن کو ہاتھ لگانے سے پہلے باوضو ہونا نہایت ضروری ہے۔واضح رہے کہ یہ کوئی ایسی کتاب نہیں جو صرف دل لگی کیلئے پڑھی جائے۔یہ تو ہماری ہدایت کیلئے ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ اس کو پڑھنے سے پہلے اپنے رب سے ہم آہنگی پیدا کی جائے۔قرآن پاک کی تلاوت کا حق اس طرح ادا ہوتا ہے کہ قبلہ رو ہوکر بیٹھ کر اس کی طرف رجوع کیا جائے اپنے دل کی آنکھوں سے نظارہ کرے کہ اللہ کا کلام عرش معلیٰ سے آدمی کے دل پر اتر رہا ہے اور فرشتے مقدس اوراق اس کی طرف لا رہے ہیں۔یقیناً کلام اللہ کا نور اس کے قلب کو منور کرنے لگتا ہے۔یہ معرفت کا مقام ہوتا ہے جو قسمت والوں کو ملتا ہے۔کلام پاک ایک سمندر ہے اس میں جس قدر گہرائی تک غوطہ لگایا جائے گا اس قدر بیش بہا موتی ہاتھ آئیں گے۔اس کے نور کا پھیلاؤ زمین سے عرش تک ہے۔ہر شخص کو اس کی نیت کے مطابق کچھ نہ کچھ حصہ ضرور حاصل ہوتا ہے سب سے آخری درجہ یہ کہ ساحل پر کھڑے شخص پر بھی اڑ کر اس بابرکت پانی کے چھینٹے تو ضرور پڑ جاتے ہیں۔ضرورت اس امر کی ہے کہ انسان اللہ پاک کے کلام کے تمام احکامات پر پورا پورا عمل کرے تو زندگی حضور ﷺ کے کامل تابع بنائے۔حضور پاک ﷺ کی ذات پاک بابرکت انسانی شکل میں قرآن پاک ہے۔اس لیے قرآن پاک کے باطن سے استفادہ کیلئے زندگی میں نبی پاک ﷺ کا مکمل اتباع ضروری ہے۔

تدوین قرآن حکیم کا مختصر بیان

قرآن حکیم کو اکٹھا کرنے کیلئے حضرت عمرؓ اور حضرت ابوبکرؓ نے حضرت زید بن ثابت کا انتخاب کیا جو کاتب وحی اور حافظ قرآن بھی تھے۔حضرت ابوبکرؓ اور عمرؓ کے اصرار پر حضرت زیدؓ رضامند ہوئے۔یہ کتنا مشکل کام تھا اس کا اندازہ حضرت زیدؓ کے اس بیان سے ہوتا ہے کہ تدوین قرآن کے مقابلے میں مجھے کوئی پہاڑ اٹھانے کا حکم دیا جاتا تو وہ میرے لیے آسان ہوتا۔چنانچہ ان حضرات کی رضامندی کے بعد تدوین قرآن کا شاندار کام شروع ہوا جو خود ایک معجزہ سے کم نہیں۔اعلان ہوا کہ کسی شخص کے پاس قرآن کا کوئی تحریری حصہ موجود ہے اور ''عرفہ'' کے موقع پر رسول اللہ ﷺ کی تلاوت سے تصحیح شدہ ہے یا رسول اللہ ﷺ کے سامنے پڑھا ہوا ہے۔وہ کمیشن کے سامنے لایا جائے۔کمیشن کے سربراہ حضرت زید بن ثابت کو بنایا گیا نیز آپ کی معاونت کئی صحابہ کرام فرما رہے تھے جن میں حضرت عمرؓ جو اس خیال کے محرک تھے بھی شامل تھے سب سے اہم بات یہ تھی کہ وہی آیت یا نسخہ قبول کیا جائے گا جس پر کم از کم دو اشخاص گواہ ہوں۔فرد واحد کا بیان کردہ نسخہ اور آیت رد کردی جائے گی۔نبی کریم ﷺ کی وفات کے وقت 25 حافظ قرآن موجود تھے جن میں سے ایک خاتون ام ورقہؓ بھی شامل تھیں۔

قرآن کریم کو جمع کرنا یا تحریری صورت میں لکھنا یہ تو نبی کریم ﷺ کے زمانے سے شروع ہوگیا تھا جس کا احادیث میں ذکر آتا ہے جبکہ حضرت ابوبکر صدیقؓ کے دور میں یہ کام منظم انداز میں کیا گیا تھا۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 54

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

بھٹکے ہوئے کو سیدھی راہ پر لانے' کمزوروں کو حق دلانے اور زبردستوں سے حق حاصل کرنے میں حضرت ابوبکرؓ کی ساری سرگرمیاں روادارانہ رہیں۔اپنے عہد خلافت میں مجرموں کے ساتھ بڑی نرمی اور رحمدلی سے پیش آتے تھے' رسول اللہ ﷺ کی وفات کے بعد اشعث بن قیس نے بھی اور جھوٹے مدعیان نبوت کی طرح اپنے نبی ہونے کا دعویٰ کیا، وہ جب گرفتار کرکے حضرت ابوبکر صدیقؓ کے سامنے حاضر کیے گئے تو انہوں نے توبہ کی۔حضرت ابوبکر صدیقؓ نے نا صرف ان کو معاف کردیا بلکہ اپنی ہمشیرہ ام فردہؓ سے ان کا نکاح بھی کردیا۔اسی طرح طلیحہ نے بھی نبوت کا دعویٰ کیا لیکن جب حضرت ابوبکر صدیقؓ کے پاس معذرت لکھ بھیجی تو ان کا دل آئینہ کی طرح صاف ہوگیا اور ان کو مدینہ واپس آنے کی اجازت دیدی۔انہوں نے حضرت مہاجرؓ بن امیہ کو یمامہ کا امیر مقرر کیا تو ان کی امارت کے زمانہ میں وہاں دو گانے والی عورتوں میں سے ایک نے رسول اللہ ﷺ کی ہجو میں گانا گایا اور دوسری نے گانے میں مسلمانوں کو برا کہا۔

حضرت مہاجر بن امیہؓ نے سزا میں ان کے ہاتھ کاٹ ڈالے اور دانت اکھڑوا ڈالے' حضرت ابوبکر صدیقؓ کو یہ معلوم ہوا تو سخت برہمی کا اظہار کیا۔ان کو لکھ بھیجا کہ اگر رسول اللہ ﷺ کی ہجو کرنے والی عورت اسلام کی پیرو ہے تو وہ مرتد ہوگئی اس کو ارتداد کی سزا ملنی چاہیے تھی اور اگر ذمیہ تھی تو اس نے خلاف عہد کیا لیکن جس عورت نے مسلمانوں کو برا بھلا کہا اس کو کوئی سزا نہ دینی چاہیے تھی کیونکہ اگر وہ مسلمان عورت ہے تو اس کو صرف تنبیہ کرنے کی ضرورت تھی اور اگر وہ ذمیہ ہے تو جب اس کے مشرکہ ہونے کا گوارا کرلیا گیا ہے تو مسلمانوں کو برا کہنے کی کیا سزا ہوسکتی ہے۔

بہرحال یہ تمہاری پہلی خطا تھی اس لیے معاف کردیا جاتا ہے۔مثلہ (یعنی جسم کا حصہ کاٹنا) نہایت نفرت انگیز گناہ ہے' صرف قصاص کی حالت میں مجبوراً مباح ہے۔

ڈیپریشن سے نجات ناممکن نہیں

امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اوراعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اورارادے ہوتے ہیں۔وہ اپنے عزائم اورارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔دن رات محنت کرتے ہیں

قارئین آپ کو بتاتی چلوں کہ تشویش (ANXIETY) ایک نارمل عمل بھی ہے۔اگر افراد کو کسی کام کی فکر نہ ہو، یا کسی کام کی تکمیل کے بارے پریشانی نہ ہو تو بے شمار کام ادھورے رہ جائیں۔تشویش ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے میں، آرام و سکون اور ترقی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔اگر طلباء کو امتحان دینے، اگلی جماعت میں جانے، زندگی میں کچھ بننے اور صلاحیتوں کو منوانے کا احساس نہ ہو تو وہ کبھی بھی امتحانات اور پڑھائی کے بارے متفکر نہیں ہوں گے۔ان میں مقابلے کا جذبہ بیدار نہیں ہوگا اور وہ آگے بڑھنے کے لئے زیادہ محنت نہیں کریں گے، امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔دن رات محنت کرتے ہیں۔بہترین پرفارمنس دکھاتے ہیں۔انہیں سکول کالج، یا دوسرے کاموں اور تقریبات میں وقت پر پہنچنے کی تشویش ہوتی ہے۔سیاستدانوں کو مقبولیت برقرار رکھنے کی تشویش، مقرروں کو تقریر تیار کرنے کی تشویش، وکیلوں کو کیس کامیابی سے پیش کرنے اور جیتنے کی تشویش، کاروباری حضرات کو اپنا کاروبار بڑھانے اور منافع کمانے کی تشویش، گھریلو خواتین کو گھر سنوارنے، بچوں کی تعلیم و تربیت اور شوہر کو آرام مہیا کرنے کی تشویش، والدین کو بچوں کی صحت، تعلیم اور مستقبل کی تشویش، لڑکے اور لڑکیوں کو جاذب نظر دلکش نظر آنے کی تشویش، کھلاڑیوں کو نہ صرف اچھا کھیل کھیلنے بلکہ جیتنے کی تشویش انہیں زیادہ سے زیادہ پریکٹس، تکنیک اور قوت کے ساتھ کھیل دکھانے کے لئے تیار کرتی ہے۔

قارئین! یہ بات یاد رکھیں کہ اگر تشویش نارمل سطح سے بڑھ جائے یا تشویش میں حقیقت پسندی اور عمل نہ رہے تو تشویش ذہنی مرض میں تبدیل ہوجاتی ہے اور فرد کا ذہنی سکون تباہ کر دیتی ہے پھر اس کی ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔وہ کسی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو پاتا اور عملی طور پر بھی کسی کام کو صحیح طور پر نہیں کر پاتا۔ایسے فرد کی سوچ اور عمل میں مطابقت نہیں ہوتی، وہ سوچتا تو بہت کچھ ہے، اور سوچ میں کامیابی، خوشیاں، سب کچھ حاصل کر لیتا ہے مگر جب اسے حقیقت کا سامنا ہوتا ہے تو یہ صورت حال اس کے لئے بہت تلخ ہوتی ہے۔وہ خود کو دوسروں سے بہت پیچھے پاتا ہے۔مقابلے کی دوڑ میں بھی شامل نہیں ہو پاتا جبکہ اس کے ہم عمر اور ہم عصر بہت آگے جا چکے ہوتے ہیں۔یہ صورت حال اسے نفسیاتی تشویش کی طرف لے جاتی ہے۔اسے مسائل پر قابو پانے کے لئے کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔وہ جس قدر اپنی خواہشات اور مسائل کے بارے سوچتا ہے۔اس کی تشویش میں اضافہ ہوجاتا ہے، کیونکہ اس ساری صورت حال میں عمل کہیں بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی بامقصد کوشش، اس طرح ان کی روزمرہ زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے کیونکہ اضطراب اور تشویش کی صورت حال صلاحیتوں کو بے پناہ نقصان پہنچاتی ہے۔

قارئین! آپ کو بخوبی علم ہوگا کہ جب بھی اعصابی امراض، امراض قلب، فشار خون میں مبتلا افراد ڈاکٹرز کے پاس جاتے ہیں تو وہ دوائی دینے سے پہلے ایسے مریضوں کو تاکید کرتے ہیں کہ آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں، مت سوچیں، اچھی طرح نیند لیں۔خود کو پرسکون رکھیں۔بنیادی وجہ یہ ہے کہ تقریباً تمام طبی امراض کی وجہ فرد کی ذہنی پریشانیاں، تشویش اور اضطراب ہے۔یہی کی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔میں آپ کو یہ بھی بتاتی ہوں کہ بعض افراد بغیر کسی ظاہری اور حقیقی پریشانی کے کسی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی۔مثلاً کہیں ان کے بیوی بچے بیمار نہ ہو جائیں جو کہ بالکل صحت مند ہیں یا شاید ان کا ایکسیڈنٹ نہ ہو جائے یا ایسے حادثے کے بارے میں سوچتے ہیں جو رونما نہیں ہوا۔ایسے افراد اکثر گھریلو معاملات اور دفتری معاملات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔اسے ہوائی پریشانی بھی کہا جاسکتا ہے کہ جس کا کوئی وجود نہ ہو۔ایسے افراد خواہ مخواہ پریشانیوں کا تذکرہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ایسا کرنے سے انہیں توجہ ملتی ہے۔ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔انہیں موجودہ وقت اور زندگی سے لطف اندوز ہونا نہیں آتا۔ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ان کی تشویش کا مرکز ایسی اشیاء ہوتی ہیں جن کو وہ حاصل نہیں کر سکتے۔اگر انہیں حقیقت پسندی کا کہا جائے تو برا مناتے ہیں۔تشویش کے جسمانی اسباب بھی ہوتے ہیں۔صحت کا خیال کرنا بہت ضروری ہے۔حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا چاہئے۔لباس صاف ستھرا اور جاذب نظر، موسم کے مطابق ہونا چاہئے۔خصوصاً رنگوں کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔دن کے وقت ہلکے رنگوں اور شام کے بعد گہرے رنگ شخصیت پر اچھا تاثر چھوڑتے ہیں چونکہ ہمارے موسم بہت شدید ہیں خصوصاً موسم گرما۔لہٰذا آپ کے جسم اور منہ سے بدبو نہیں آنی چاہئے اور آپ کو معلوم ہے کہ آدھی صحت کا راز سادہ خوراک کھانے اور اعتدال پسند زندگی گزارنے میں ہے۔جو لوگ اعتدال کو چھوڑ دیتے ہیں وہ پریشانیوں کا شکار ہوتے ہیں۔

قارئین! آپ درج ذیل سوالوں کے جواب صاف گوئی اور ایمانداری سے لکھیں تو آپ کی تشویش کا درجہ معلوم ہوگا۔

1. کیا آپ ناخن چباتے ہیں؟
2. کیا آپ اکثر غمگین رہتے ہیں؟
3. کیا آپ کے ہاتھوں پر بہت پسینہ آتا ہے؟
4. کیا آپ اپنی بدمزاجی کے بارے آگاہ ہیں؟
5. کیا آپ کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں؟
6. کیا آپ بند کمرے میں گھبراتے ہیں؟
7. کیا آپ بجلی کی چمک اور کڑک سے ڈر جاتے ہیں؟
8. کیا آپ جلد تھک جاتے ہیں؟
9. کیا آپ کا کھانے پینے کو دل نہیں چاہتا؟
10. کیا آپ دوسرے افراد کی موجودگی میں گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں؟
11. کیا آپ کو جلد رونا آجاتا ہے؟
12. کیا آپ اکثر سر درد محسوس کرتے ہیں؟
13. کیا آپ کو نیند مشکل سے آتی ہے؟
14. کیا آپ بہت زیادہ سوتے ہیں؟
15. کیا آپ رشتہ داروں اور عزیزوں کو ناپسند کرتے ہیں؟
16. کیا آپ کے لئے فیصلہ سازی مشکل ہے؟
17. کیا آپ اپنے متعلق ریمارکس سن کر ناراض ہوجاتے ہیں؟
18. کیا آپ تنقید برداشت نہیں کر پاتے؟
20. کیا آپ کو سماجی تقریبات میں گھبراہٹ ہوتی ہے؟

قارئین ان سب سوالوں کے جواب ایمانداری سے لکھنے کے بعد کوشش کریں کہ اپنے اندر مثبت تبدیلی لائیں، اپنی خوراک اور آرام کا خاص خیال رکھیں۔دوسرے افراد کے ساتھ میل جول بڑھائیں۔اپنے مزاج میں نرمی اور شگفتگی لائیں۔اپنی جذباتی زندگی کی اصلاح کریں ورنہ آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو بطریق احسن سرانجام نہیں دے سکتے۔مگر معمولی کوشش اور دلچسپی آپ کی ذات کو مثبت بنا سکتی ہے۔

سردی سے بچنے کے خاص گُر

صغیرہ بانو شیریں

سردی لگنے کا عام سبب خون میں فولاد کی کمی ہوتا ہے۔خون کے خلیات میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے پوری مقدار میں خون آکسیجن جذب نہیں کرتا اور جسم گرم نہیں ہوتا۔جسم کے اندرونی اعضاء کا درجہ حرارت کم ہونے لگتا ہے

کچھ خواتین سردی سے بہت الرجک ہوتی ہیں۔ سردی آئی اور ان کے ہاتھ پاؤں کی انگلیاں سوج گئیں۔ ہاتھ' ٹھنڈے یخ رہتے ہیں۔ پورا سردی کا موسم نزلہ' زکام' بخار اور دیگر تکالیف میں گزرتا ہے۔ سردی میں گھر سے باہر نکلنا بھی ان کیلئے ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔

سردی لگنے کا عام سبب خون میں فولاد کی کمی ہوتا ہے۔خون کے خلیات میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے پوری مقدار میں خون آکسیجن جذب نہیں کرتا اور جسم گرم نہیں ہوتا۔جسم کے اندرونی اعضاء کا درجہ حرارت کم ہونے لگتا ہے اس وقت قدرتی طور پر ہمارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کے آخری سرے کی رگیں سکڑ کر وہاں سے خون اہم اندرونی اعضاء کی طرف مڑ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہاتھ پاؤں سب سے پہلے یخ ہوتے ہیں اور ان کے یخ ہونے سے جسم کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

ہمارے خون میں فولاد کی جب کمی ہوتی ہے تو اس سے چہرہ بھی متاثر ہوتا ہے' چہرے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔اس موسم میں مچھلی' کلیجی' مرغی بغیر چربی کے بڑا گوشت' دالیں اور ہرے پتے والی سبزیاں کھانی چاہئیں۔ کینو فروٹ' گریپ فروٹ میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں فولاد کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔خشک میوہ جات کا استعمال ضرور کریں۔مچھلی ہفتہ میں ایک بار ضرور کھائیں۔ مچھلی کا تیل یا مچھلی کے تیل کے کیپسول بھی آپ کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔سخت سردی میں آپ گھر سے جب بھی باہر نکلیں کوئی گرم چیز کھا کر جائیں۔ گرم دودھ کے کپ میں ایک چمچ شہد' مونگ کی گرم پتلی دال کا سوپ' چنوں کا شوربہ' ہڈیوں کی یخنی' آپ کو سردی سے محفوظ رکھے گی۔تھوڑی سی ورزش بھی آپ کے جسم کو گرما سکتی ہے۔ ہلکے سوتی موزے گرم جرابوں کے نیچے پہنیں تاکہ پاؤں گرم رہیں۔ایک بھاری موٹے سویٹر سے بہتر دو ہلکے سویٹر ہیں یہ آپ کو سردی سے بچائیں گے۔

آپ موسمی سبزیوں اور پھلوں سے بھی سردی کا مقابلہ کر سکتی ہیں۔ آج کل چقندر' پالک' ساگ' شلجم سستے داموں دستیاب ہیں۔ بڑے گوشت کے ساتھ ہڈیاں ہوتی ہیں آپ ان ہڈیوں کا سوپ بنا سکتی ہیں جو سستے داموں پورے گھر کی ضرورت پوری کر سکتا ہے آپ ایسی چند چیزیں بنا کر خود بھی استعمال کریں اور دوسری خواتین کو بھی بتائیے۔

ہڈیوں کا سوپ

ہڈیاں 250 گرام' پیاز درمیانہ ایک عدد' لہسن درمیانہ چھیل کر ڈالیں' نمک حسب ذائقہ' گرم مسالا ثابت ایک چاول والا چمچ' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا' دھنیا پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ

ترکیب: ہڈیاں دھو کر اس میں خاصا پانی ڈالیں' تیار ہو کر وہ ہڈیوں سے ایک انچ اوپر رہے (اتنا اندازہ کر لیں) پیاز کے چار ٹکڑے کریں اور سب چیزیں چڑھا دیں۔سوپ پریشر ککر میں اچھا بنتا ہے۔ دیگچی میں بنانا ہو تو اسے دو تین گھنٹے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی کم ہو جائے تو اور ڈال لیں۔اسے گرم گرم پیئیں تاکہ آپ کے جسم میں توانائی آئے اور سردی سے محفوظ رہیں۔

ہری سبزی کا سوپ

پالک کا ٹا ہوا ایک گٹھی' آلو درمیانہ ایک عدد' مٹر پونا کپ' ہری پیاز ایک عدد' ہرا لہسن ایک ایک عدد' ہڈیاں 250 گرام' ثابت گرم مسالا ایک بڑا چمچ' نمک حسب ذائقہ' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا۔

ترکیب: ہری پیاز' ہرا لہسن چھیل کر موٹا موٹا کاٹ لیں۔ آلو کے چار ٹکڑے کر لیں۔ پالک ڈنٹھل کے ساتھ کاٹیں۔سب چیزوں کو ملا کر پکائیں۔ جب تیار ہو جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔آپ اس میں ڈبل روٹی کے توس سینک کر ڈال سکتی ہیں اسے سوپ کی طرح سادہ بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ بچوں کیلئے اس میں آدھا کپ نوڈلز ابال کر پلا سکتی ہیں۔

چقندر گاجر کا سوپ

ایک عدد بڑا چقندر لے کر پتوں اور ڈنٹھل کے قریب حصے سمیت چوکور ٹکڑے کاٹ لیں' ایک بڑی گاجر کے لمبے ٹکڑے کر لیں' پیاز ایک عدد' لہسن ایک عدد' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا' گوشت لگی ہوئی ہڈیاں 200 گرام' بند گوبھی 2 پتے' نمک حسب ذائقہ' گرم مسالا پسا ہوا پونا چائے کا چمچ۔

ترکیب: چقندر' گاجر' بند گوبھی' لہسن' پیاز' ادرک' ہڈیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تیار ہو جائے تو چھان لیں۔ گرم مسالا چھڑک کر سوپ استعمال کریں۔ یہ سوپ بڑا مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے جسم سے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں۔

چقندر کے پتوں میں غذائی اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ پالک سے زیادہ فولاد اور دیگر غذائی اجزاء چقندر کے اوپری حصہ میں پائے جاتے ہیں۔جن لوگوں کو پتھری کی شکایت ہوا نہیں زیادہ مقدار میں چقندر یا اس کے پتے نہیں کھانے چاہئیں اس میں اوگزیلک ایسڈ زیادہ ہوتا ہے۔

سردیوں کے موسم میں چقندر ضرور پکانے چاہئیں۔ چقندر خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔تازہ خون بناتا ہے۔قبض کو دور کرتا ہے۔جن خواتین کے چہرے پر کیل مہاسے بہت نکلتے ہوں ان کیلئے مفید ہے۔ گومڑیاں' رسولیاں بھی اس سے دور ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ لیوکیمیا جیسے موذی مرض میں کچے چقندر کدوکش کر کے کھانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سے پوچھ کر استعمال کریں۔جن خواتین کو ایام کی خرابی کی شکایت ہو ان کو چقندر کھانے چاہئیں۔

سردیوں میں پاؤں کی انگلیاں سوج جاتی ہیں۔اس کیلئے آپ دو شلجم مع چھلکوں کے کاٹ لیں اور پانی میں خوب ابالیں۔ کسی تسلے یا ٹب میں یہ گرم پانی ڈالیں اس میں تھوڑا سا سادہ پانی ملائیں۔پونا چمچ نمک ڈالیں اور دس منٹ کیلئے اس پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں۔تین چار روز شلجم کے پانی میں پاؤں بھگونے سے سوجے ہوئے پاؤں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایڑیاں پھٹ جائیں تب بھی شلجم کے پانی میں پاؤں ڈالیں۔ پاؤں میں کالے نشان پڑ جائیں تو جھانوے سے صاف کر کے شلجم کے ابلے قتلے پاؤں پر ملیں۔شلجم کے پانی میں پاؤں بھگوئیں پندرہ منٹ بعد پاؤں دھو کر پٹرولیم جیلی یا زیتون کا تیل ملیں۔ پاؤں میں چیر یا شگاف گہرے ہوں تو پاؤں بھگو کر صاف کر کے ایک چمچ موم بتی کا موم یا سادہ موم 3 چمچ زیتون یا سرسوں کے تیل میں گرم کریں۔موم پگھل کر تیل میں مل جائے تو ہلکا گرم گرم پاؤں کے چیر میں انگلی سے بھر دیں۔ سوتی موزے پہنیں۔دو چار دن ایسا کرنے سے پاؤں کے چیر صحیح ہو جائیں گے۔

ہر قسم کی تھکن کا علاج

ہر قسم کی جسمانی اور دماغی تھکن دور کرنے کیلئے دو بڑے چمچ شہد ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر آہستہ آہستہ پی لیں۔ **(امجد' لاہور)**

کتاب شہد کی کرامات پڑھنا نہ بھولیں!

محرم الحرام کی مقبول عبادات

آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے پہلے، دسویں اور آخری دن محرم کے روزہ رکھا تو اللہ تعالیٰ جنت میں اس کیلئے تیس شہر بناتا ہے اور ہر شہر میں تیس محل ہوتے ہیں اور ہر محل میں تیس صفے ہوتے ہیں اور ہر صفے میں درخت اور نہریں اور تخت اور دسترخوان اور حوریں اور غلمان اور لڑکے ہوتے ہیں

فضیلت و عظمت

حضرت عثمان بن عفانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کرو جس شخص نے محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کیا اللہ تعالیٰ اس کو جنت عنایت فرمائینگے اور اس کو جہنم سے نجات دیں گے۔ (اکرام سے کثرت عبادت کی طرف اشارہ ہے) آپؐ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے ذی الحجہ کے آخری دن اور محرم کے پہلے دن روزہ رکھا تو اس نے گویا سال بھر روزہ رکھا اور اس کے 60 برس کے گناہ بخش دیئے گئے۔

ایک دوسری روایت میں آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے پہلے، دسویں اور آخری دن محرم کا روزہ رکھا تو اللہ تعالیٰ جنت میں اس کیلئے تیس شہر بناتا ہے اور ہر شہر میں تیس محل ہوتے ہیں اور ہر محل میں تیس صفے ہوتے ہیں اور ہر صفے میں درخت اور نہریں اور تخت اور دسترخوان اور حوریں اور غلمان اور لڑکے ہوتے ہیں۔

ایک اور روایت میں آپؐ نے فرمایا نے جس اول محرم میں دس روزے رکھے، گویا اس نے دس ہزار برس کی عبادت کی کہ رات کو قیام کیا اور دن کو روزہ رکھا اور فرمایا جو شخص دوزخ کی آگ اپنے اوپر حرام کرنا چاہے وہ محرم کے روزے رکھے اور فرمایا اللہ نے اس مہینے کو سب مہینوں میں برگزیدہ کہا ہے اور فرمایا محرم کا ایک روز ایک سال کی عبادت سے زائد ہے اور فرمایا محرم کے مہینہ میں شبِ جمعہ کو عبادت کرنیوالا ہے ایسا ہے گویا اس نے شب قدر پائی اور ہر رات کے بدلے انسانوں اور پریوں کی عبادت کا ثواب پاتا ہے

محرم کے نوافل

آپ ﷺ نے فرمایا محرم کی پہلی رات میں 8 رکعت نماز چار سلام سے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ تین بار سورہ اخلاص پڑھنے والے کو اللہ بخش دیتا ہے اور فرمایا جو شخص یہ نماز ہر مہینے کی پہلی رات کو پڑھے وہ اور اس کا مال اور اولاد مصیبتوں اور شرور سے محفوظ رہے گا اور ہر رکعت کے بدلے ایک سال کی عبادت کا ثواب پائے گا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات کو چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے ہر رکعت کے بدلے چالیس ہزار سال کی عبادت کا ثواب پائیگا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات میں دو رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے سورۂ انعام پڑھے تو گناہوں سے یوں پاک ہو گا جیسے ابھی پیدا ہوا ہے اور ہر حرف کے بدلے جنت میں ایک حور پائیگا۔

جو کوئی محرم الحرام کی پہلی شب چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیۃ الکرسی اور گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر سلام کے بعد تین مرتبہ سُبْحَانَ الْمَلِکِ الْقُدُّوْسِ سُبُوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلَائِکَۃِ وَالرُّوْحِ پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

جو کوئی یکم محرم الحرام کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد یہ دعا مانگے: اَللّٰھُمَّ اَنْتَ اللّٰہُ الْاَبَدُ الْقَدِیْمُ ھٰذِہٖ سَنَۃٌ جَدِیْدَۃٌ اَسْئَلُکَ فِیْھَا الْعِصْمَۃَ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَ الْاَمَانَ مِنَ السُّلْطَانِ الْجَابِرِ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ ذِیْ شَرٍّ وَّ مِنَ الْبَلَاءِ وَالْاٰفَاتِ وَاَسْئَلُکَ الْعَوْنَ وَالْعَدْلَ عَلٰی ھٰذِہِ النَّفْسِ الْاَمَّارَۃِ بِالسُّوْءِ وَالْاِ شْتِغَالِ بِمَا یُقَرِّبُنِیْ اِلَیْکَ یَا بَرُّ یَا رَءُ وْفُ یَا رَحِیْمُ یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ ٥ تو بفضلِ باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے پروردگارِ عالم اس شخص کو شیطان کے شر سے محفوظ رکھے گا اور اسے اپنی حفظ و امان میں رکھے گا۔ اس کے رزقِ حلال میں خیر و برکت پیدا فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ حضرت حفصہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ چار چیزیں ہیں جنہیں حضورؐ نہیں چھوڑتے تھے۔ عاشورہ کے روزے ذی الحجہ کے روزے (ایک سے نو تک) ہر مہینہ کے تین روزے دو رکعتیں فجر کی فرض (نماز) سے پہلے۔ (نسائی)

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 16 دسمبر بروز جمعہ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ 19 دسمبر بروز اتوار شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک، 29 دسمبر بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک مَاشَآءَ اللّٰہُ لَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ٥ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آ جائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2-** خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

ہم لوگ ڈیرہ غازی خان سے کراچی شادی میں گئے وہاں سے واپسی پر سفر پوری رات کا اور بس کا تھا راستہ میں ڈاکہ زنی کا بھی خطرہ رہتا ہے ہم لوگ رات نو بجے بس میں سوار ہوئے ان دنوں میں اس ماہ کی روحانی محفل والا وظیفہ باقاعدگی سے پڑھ رہی تھی راستے میں بھی اس کا ورد جاری تھا کہ رات تین بجے کے قریب سنسان علاقے میں سامنے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

حضرت خواجہ بختیار کاکیؒ کے آزمودہ وظائف

اگر کسی کے اولاد نہ ہوتی ہو یا لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں تو اس کیلئے میاں بیوی نماز کی پابندی کریں اور باوضو ہر نماز کے بعد یہ آیت ایک سو بار پڑھیں۔ بلاناغہ پابندی کے ساتھ پڑھنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا پیدا ہوگا

بے ہوش کو ہوش میں لانا

اگر کوئی شخص کسی صدمہ سے' کسی انجانے مرض کے سبب بے ہوش ہوگیا ہو تو اس کو ہوش میں لانے کیلئے باوضو یہ کلمات تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کے حلق میں ڈال دیں اور کچھ پانی بچا کر اس پانی کے چھینٹے مریض کے چہرے پر ماریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض فوراً ہوش میں آجائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں۔ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ (آیت الکرسی)

بہن بھائی' بھائی بھائی میں لڑائی

بعض بچے شرارتی ہوتے ہیں اور بہن بھائی یا بھائی بھائی ہر وقت لڑتے رہتے ہیں اور ان کا جھگڑا کسی صورت ختم ہونے میں نہیں آتا۔ اس کے لیے ایک سو بار باوضو یہ آیت پڑھ کر تکیہ پر دم کرلے اسی طرح ایک سو بار پڑھ کر دوسرے کے تکیہ پر دم کیا جائے اور وہ تکیے الگ الگ استعمال کریں یعنی ایک کا تکیہ دوسرا استعمال نہ کرے اس کی آسان شکل یہ ہے کہ دونوں کے تکیوں کے غلافوں کا رنگ الگ الگ ہوتا کہ پہچان رہے یا ان کے نام لکھ دیئے جائیں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپس کی لڑائی ختم ہو جائے گی۔ وہ آیت یہ ہے اِنَّهُمْ يَكِيْدُوْنَ كَيْدًا o وَّاَكِيْدُ كَيْدًا o (سورۂ طارق)

تبادلہ رکوانا

اگر کسی شخص کا تبادلہ ہوگیا اور اپنی بعض مجبوریوں کے سبب اس پر عمل نہیں کر سکتا تو اس کو منسوخ کرانے کیلئے بعد نماز عشاء سورۂ لہب مکمل انیس (19) بار پڑھے اور اس عمل کے اول و آخر میں درود شریف نہ پڑھے اور پڑھتے وقت سر کھول لے یعنی سر سے ٹوپی' رومال' پگڑی اتار کر رکھ دے پھر پڑھے۔ جب تک تبادلہ رک نہ جائے برابر پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کا تبادلہ منسوخ ہو جائے گا اور وہ بدستور اپنی جگہ پر کام کرتا رہے گا۔

نیند میں بچہ کا ڈرنا' دودھ نہ پینا' نظر بد

اگر بچہ سوتے سوتے چونک کر اٹھ جاتا ہو یا اسے سوتے میں ڈر لگتا ہو یا بچہ دودھ نہ پیتا ہو اور اکثر بات بات پر ضد کرتا اور روتا ہو یا اسے کسی کی نظر لگ گئی ہو تو مندرجہ ذیل سورتیں پڑھ کر چینی پر دم کر کے مریض بچے کو کھلائیں یا پانی پر دم کر کے پلائیں یا مریض بچے پر روزانہ دم کریں انشاء اللہ تعالیٰ بچہ صحت مند ہو جائے گا۔ وہ سورتیں یہ ہیں۔

اول تین بار درود شریف☆ سورۃ فاتحہ تین بار☆ آیت الکرسی تین بار☆ سورۃ الکوثر تین بار☆ سورۃ الکافرون تین بار' سورۂ اخلاص تین بار☆ سورۃ الفلق تین بار☆ سورۃ الناس تین بار اور یہ کلمات تین بار پڑھے۔ يَاحَيُّ حِيْنَ لَاحَيَّ فِيْ دَيْمُوْمَةِ مُلْكِهٖ وَبَقَائِهٖ يَاحَيُّ۔ آخر میں تین بار درود شریف۔

حاجت پوری ہونے کیلئے

کسی شخص کی کوئی سخت حاجت ہو تو اسے چاہیے کہ 40 دن پوری سورۂ بقرہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اسکی حاجت جلد پوری ہوگی۔

قرآن شریف حفظ کرنے کیلئے

اگر کوئی بچہ یا بڑا آدمی قرآن شریف حفظ کرنا چاہتا ہے تو سورۂ یوسف کو روزانہ ایک مرتبہ پڑھ لیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ قرآن شریف جلد حفظ ہو جائے گا۔

ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہنے کے واسطے

ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ آیت الکرسی پڑھ کر گھر سے باہر نکلے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ گھر اور اہل خانہ ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہیں گے۔

درد سینہ

سینہ کے درد کیلئے یہ آیت لکھ کر گلے میں پہننا بہت مفید ہے۔ اَفَمَنْ شَرَحَ اللّٰهُ صَدْرَهٗ لِلْاِ سْلَامِ (زمر' آیت 22)

کھانسی کیلئے

اگر کسی کو کھانسی ہوگئی ہو تو یہ آیت 21 مرتبہ سیاہ نمک پر دم کر کے چٹایا جائے۔ "وَشَدَدْنَا مُلْكَهٗ وَاٰتَيْنٰهُ الْحِكْمَةَ وَفَصْلَ الْخِطَابِ o (ص، آیت 20)

عورت کی پستان (چھاتی) کا درد

اگر کسی عورت کی پستان میں درد ہوتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو سات بار پڑھ کر عامل اپنی مخالف پستان پر دم کرے۔ یہ عمل تین بار کرے۔ مثلاً عورت کی دائیں پستان میں درد ہے تو عامل اپنے بائیں (الٹی طرف) پستان پر دم کرے مریضہ کا عامل کے سامنے ہونا ضروری نہیں ہے بلکہ اس کا شوہر یا قریبی عزیز عامل کو اگر بتائے کہ مریضہ کے فلاں پستان میں درد ہے۔ عامل آیت ذیل باوضو سات بار پڑھ کر اپنے مخالف پستان پر دم کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ عورت کو پستان کے درد سے آرام آجائیگا۔ وہ آیت یہ ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةًط نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِيْ بُطُوْنِهٖ مِنْ م بَيْنِ فَرْثٍ وَّ دَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِلشّٰرِبِيْنَo (النحل، آیت 66)

اولاد نرینہ کیلئے

اگر کسی کے اولاد نہ ہوتی ہو یا لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں تو اس کیلئے میاں بیوی نماز کی پابندی کریں اور باوضو ہر نماز کے بعد یہ آیت ایک سو بار پڑھیں۔ بلاناغہ پابندی کے ساتھ پڑھنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا پیدا ہوگا۔

وہ آیت یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o رَبِّ لَا تَذَرْنِيْ فَرْدًا وَّاَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِيْنَ o (الانبیاء' آیت 89)

نظر ٹھیک ہوگئی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں خود کلونجی کا تیل اپنے سامنے نکلواتا ہوں میں نے روغن کلونجی ایک مہربان دوست محترم مفتی معین الدین بہادری صاحب کی خدمت میں پیش کیا انہوں نے کوئی خاص توجہ نہ دی اور کوئی اہمیت نہ دی۔ کافی عرصہ بعد ان کی خدمت میں حاضری ہوئی تو انہوں نے فرمایا آپ نے مجھے روغن کلونجی دیا تھا میں نے اس کو کچھ اہم نہیں سمجھا۔ ان کے دوست حاجی عبداللہ مہار نے کلونجی معدہ کی اصلاح کیلئے استعمال کی جس سے ان کی نظر میں کافی افاقہ ہوا حتیٰ کہ 20 سال سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہے تھے جس سے چھٹکارا مل گیا اب وہ بغیر عینک کے قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ میں اس بات کی تصدیق ان صاحب سے کرنے کے بعد لکھ رہا ہوں۔ ان کے بقول میں 1984ء سے 3 نمبر کی عینک استعمال کر رہا تھا مجھے کسی نے معدہ کیلئے کلونجی کا استعمال بتایا دسمبر 2004ء میں میری نظر ٹھیک ہوگئی اور بیس سال بعد میں نے عینک کا استعمال ترک کر دیا اب آسانی سے بغیر عینک کتاب پڑھ سکتا ہوں۔ (حکیم ریاض حسین' مکڑوال میانوالی)

بیر سے ذائقہ بھی فائدہ بھی

جن مریضوں کو شدید مروڑ ہوتی ہو اور پیچش کی شکایت بھی لاحق ہو وہ سوکھے بیر کی گٹھلی نکال کر صرف چھلکے کو باریک پیس لیں۔ اس کے بعد تقریباً 125 گرام پانی میں حسب ذائقہ شکر ملا کر پی جائیں صبح وشام اس ترکیب پر عمل کرنے سے چندروز میں دست بند ہو جاتے ہیں۔

بیر موسم سرما کا پھل ہے۔ یہ بڑا لذیز اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کی تین بڑی اقسام ہیں:۔

1۔ **پیوندی بیر:** یہ بیر سائز اور وزن کے اعتبار سے بڑے ہوتے ہیں ان کی شکل لمبوتری ہوتی ہے یہ ایک سے دو انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔

2۔ **تخمی بیر:** تخمی بیر گول ہوتے ہیں انہیں کاٹھے بیر بھی کہا جاتا ہے۔ رنگ سرخ اور گودا کم ہوتا ہے۔

3۔ **جنگلی بیر:** انہیں جھڑ بیری یا کوکنی بیر بھی کہا جاتا ہے۔ جھڑ بیری کے بیر درختوں کی بجائے چھوٹی چھوٹی جھاڑیوں پر لگتے ہیں یہ جھاڑیاں زیادہ تر بنجر زمین پر اگتی ہیں ان بیروں کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ سائز بہت چھوٹا اور رنگ زرد یا سرخ ہوتا ہے۔ غذائیت کے لحاظ سے پیوندی بیر نہایت اعلیٰ شمار ہوتا ہے اس بیر میں پروٹین، شکر، اور ریشے دار قبض کشا پھوک والے مادے کے علاوہ فاسفورس، سوڈیم، حیاتین الف، حیاتین ب اور حیاتین ج پائے جاتے ہیں۔ تخمی بیر اور جنگلی بیر دیر میں ہضم ہوتے ہیں جب کہ پیوندی بیر غذائیت اور توانائی فراہم کرتے ہیں بیر ہمارے جسم کیلئے کئی لحاظ سے مفید ہیں اس پھل کے چند فوائد ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں۔

بھوک کی کمی: بھوک کی کمی کھانا صحیح طرح ہضم نہ ہونا، غذا کی نالی میں جلن اور گیس کی شکایت بہت عام ہے جن مریضوں کو یہ شکایت رہتی ہو وہ صبح ناشتہ کرنے کے بجائے 135 گرام سے آدھ کلو تک حسب خواہش بیر کھایا کریں۔ چند دنوں میں نظام ہضم کی تمام شکایات ختم ہو جائیں گی اور بھوک خوب کھل کر لگے گی۔ اس ناشتے سے آنتوں کے کیڑے بھی ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

مروڑ اور پیچش: جن مریضوں کو شدید مروڑ ہوتی ہو اور پیچش کی شکایت بھی لاحق ہو وہ سوکھے بیر کی گٹھلی نکال کر صرف چھلکے کو باریک پیس لیں۔ اس کے بعد تقریباً 125 گرام پانی میں حسب ذائقہ شکر ملا کر پی جائیں صبح وشام اس ترکیب پر عمل کرنے سے چند روز میں دست بند ہو جاتے ہیں۔ مروڑ اور پیچش دور کرنے کیلئے کچا بیر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جھڑ بیری یعنی جنگلی بیری کی جڑ بھی اس مقصد کیلئے مفید ہے جھڑ بیری کی جڑ 12 گرام اور کالی مرچ سات عدد پانی میں گھوٹ کر دن میں 3 بار پینے سے پیچش کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

غذا ہضم نہ ہونا: اگر غذا بالکل ہضم نہ ہوتی ہو اور دستوں کی راہ سے نکل جاتی ہو تو خشک کر کے پسے ہوئے بیروں کا سفوف 20 گرام، ایک بڑی الائچی اور چھ گرام سفید زیرہ نرم آگ پر بھون کر سب چیزوں کو اچھی طرح ملا لیں۔ دن میں دو یا تین بار ایک چمچہ سفوف پانی میں حل کر کے شکر ملا کر پئیں۔ اس کے استعمال سے آنتیں غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے لگتی ہے۔

دائمی قبض: جن مریضوں میں قبض کی شکایت بہت عرصے سے ہو انہیں دائمی قبض کا مریض کہا جاتا ہے قبض کی وجہ سے آنتوں میں خشکی اور تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے ختم کرنے کیلئے بڑے سائز کے میٹھے بیروں کا گودا اور چھلکا معمولی طور پر پیس کر پانی یا دہی کی پتلی لسی کے ساتھ پندرہ سے پچاس گرام تک صبح ناشتے سے قبل استعمال کریں۔ اس سے تیزابیت کم ہو جائے گی اور قبض ختم ہو جائے گی۔ بیری کے درخت کی پتیاں پیس کر نیم گرم لیپ زخموں اور ورم پر باندھنے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے۔ بیر آنتوں کی خشکی کو دور کرتے ہیں اور آنتوں کے زخم کو بہت جلد مندمل کر دیتے ہیں۔

اعصابی کمزوری اور تھکن: اعصابی کمزوری کی وجہ سے جلد تھک جانا، بھوک کم ہونا اور جوڑوں کے درد کی شکایت میں بیری کے درخت کی جڑ بہت مفید ہے۔ اس کی جڑ دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ان جڑوں کے ٹکڑے تقریباً سو گرام کی مقدار میں لے کر 750 گرام پانی میں رات بھر بھگوئے رکھیں۔ صبح اتنا جوش دیں کہ صرف ایک پیالی پانی رہ جائے۔ اب اسے چھان کر اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر دودھ کے ساتھ پئیں چند دنوں میں اعصابی تکان اور جوڑوں کے درد کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ **بچوں کے دست:** دودھ پیتے بچوں کو جب رنگ برنگے دست آنے لگیں اور بے چینی اور پیاس کی شکایت بھی ہو تو تین سے گیارہ دانے سوکھے بیر پانی یا سونف کے عرق میں بھگو دیں۔ رات بھر بھگونے کے بعد صبح انہیں (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

آسیب وسحر سے نجات کا عمل

سورۂ مزمل باوضو پانی پر دم کر کے مریض کو دیا کرتے تھے۔ صبح و شام مریض یہ پانی پینے سے جادو کے اثرات سے نجات پا تا تھا

محبوب الٰہی سلطان المشائخ حضرت مولانا نظام الدین اولیاء رحمتہ اللہ علیہ سورۂ مزمل کے ذریعہ جادو کا علاج کیا کرتے تھے۔ سورۂ مزمل باوضو پانی پر دم کر کے مریض کو دیا کرتے تھے۔ صبح وشام مریض یہ پانی پینے سے جادو کے اثرات سے نجات پا تا تھا۔ ایک مرتبہ آپ نے فرمایا تھا کہ جو شخص سورۂ مزمل کو روزانہ پڑھے گا اور اس کو اپنے پاس (باوضو) لکھ کر رکھے گا اس پر کوئی بلا نازل نہ ہوگی۔ اللہ کی مخلوق کی نظروں میں وہ ذی عزت ہوگا۔ اللہ اس کو اپنا ولی بنائے گا اور اس سورۂ کی پابندی سے تلاوت کرنے والے پر آسیب وسحر اثر انداز نہ ہوں گے۔

سحر کے اثرات

حضرت شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی کا ارشاد گرامی ہے کہ اگر کوئی شخص عشاء کی نماز کے بعد بیت اللہ کی طرف رخ کر کے گیارہ سو مرتبہ یَاسُبُّوحُ یَاقُدُّوسُ یَاغَفُوْرُ یَاوَدُوْدُ یَاذَاالْجَلَالِ'' پڑھے گا تو انشاء اللہ تعالیٰ اکیس روز میں سحر کے اثرات سے نجات نصیب ہوگی۔

سحر کا اثر ختم کرنا

سفید کاغذ پر یہ عبارت باوضو کالی روشنائی سے لکھیں۔ یَاقَاهِرُ ذَاالْبَطْشِ الشَّدِیْدِ اَنْتَ الَّذِیْ لَایُطَاقُ اِنْتِقَامُهٗ یَاقَاهِرُ اس کو موم جامہ کر کے مریض کے دائیں بازو پر باندھیں۔ دوسرے کاغذ پر یہ عبارت لکھیں۔ یَامُذِلُّ کُلَّ جَبَّارٍ عَنِیْدٍ بِقَهْرِ عَزِیْزِ سُلْطَانِهٖ یَامُذِلُّ'' اس کو مریض کے بائیں بازو پر باندھیں اور یہ دونوں عبارتیں ایک کاغذ پر لکھ کر موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ دس دن کے اندر سحر کے اثرات زائل ہو جائیں گے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج — طبی مشورے

بیوہ کی فریاد ❁ دل کانپ جاتا ہے ❁ گلا بیٹھ گیا ❁ ڈائٹنگ سے بال گر گئے ❁ خراٹے ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

گلا بیٹھ گیا

جون کا مہینہ تھا۔ شدید گرمی تھی۔ دو بجے دوپہر کو کام سے فارغ ہو کر گھر پہنچا۔ پسینہ میں شرابور تھا۔ شدید پیاس لگی ہوئی تھی۔ کھانے کے دوران دہی کی برف والی ٹھنڈی لسی کا پورا جگ پی گیا۔ کھانے سے فارغ ہو کر ٹھنڈے کمرے میں سو گیا۔ جب آنکھ کھلی تو سردی سے جسم کانپ رہا تھا۔ گلے سے آواز نہیں نکل رہی تھی۔ گرم گرم چائے پینے سے کچھ سکون ہوا۔ ڈاکٹر سے دوا لی کھانسی تو چند روز میں جاتی رہی مگر آواز نہیں کھل رہی ہے۔ سات مہینے سے آواز بند ہے۔ کالج کی ملازمت ہے۔ سارا کام آواز کا ہے۔ ڈاکٹرز صاحبان کی مختلف رائے ہے۔ حکماء صاحبان کی متفقہ رائے ہے کہ سرد گرم ہو گیا۔ اس کیلئے انہوں نے جو دوائیں دیں، استعمال کیں۔ دواؤں کو پانی میں جوش دیکر غرغرے بھی کافی دنوں تک کیے کئی طرح کے شربت بھی چاٹے مگر آواز نہیں کھلی۔ سخت پریشانی ہے۔ اسی طرح کی تکلیف علامہ اقبال کو بھی ہوئی تھی۔ اس زمانے کے سب سے زیادہ معروف طبیب ان کیلئے دہلی سے دوائیں بھجواتے رہے مگر فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں نے بجلی تجویز کی۔ ویانا علاج کیلئے نہ جا سکے اور اس بیماری میں اللہ کو پیارے ہو گئے۔ مطلب یہ کہ یہ معمولی مرض نہیں ہے۔ **(ایم شہزاد۔ اسلام آباد)**

مشورہ: علامہ موصوف کے صاحبزادے جسٹس (ر) جاوید اقبال صاحب کی گرانقدر تالیفات زندہ رود اور اپنا گریبان چاک میں علامہ مرحوم کی بیماری اور علاج معالجین کی ساری تفصیل موجود ہے جسے پڑھ کر میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ علامہ کا مزاج بلغمی تھا۔ سردی کے موسم میں بے احتیاطی اور سویوں پر دہی ڈال کر کھانے سے آواز متاثر ہو گئی یعنی گلا بیٹھ گیا۔ دہلی کے مشہور و معروف طبیب افسر الاطبا حکیم عبدالوہاب انصاری مرحوم جو کہ مشہور مسلم لیڈر ڈاکٹر انصاری صاحب مرحوم کے بھائی اور حضرت رشید احمد گنگوہی رحمتہ اللہ کے خلیفہ مجاز تھے نے علامہ مرحوم کا علاج کیا مگر بار بار کی بدپرہیزی نے علاج کو کامیاب نہ ہونے دیا۔ افاقہ ہوتا مگر کبھی بریانی، کبھی دہی کھانے سے معدوم ہو جاتا اگر حکیم صاحب مرحوم علامہ مرحوم کو دہلی بلا کر اپنے پاس رکھ کر علاج کرتے تو میری رائے میں ضرور فائدہ ہو جاتا۔ اس مرض میں حسب ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔

نسخہ: تخم خطمی، گل ارمنی، گوند کتیرا، طباشیر ہر ایک دو دو ماشہ، رب السوس، بیدانہ، تخم خبازی، نشاستہ، مغز بادام شیریں ہر ایک تین ماشہ تخم خشخاش، نشاستہ، مغز بادام شیریں ہر ایک تین ماشہ، تخم خشخاش، آرد باتلا، ہر ایک چار ماشہ کوٹ چھان کر رکھیں اور چٹکی بھر یہ سفوف دن میں تین چار بار منہ میں ڈال کر چوس لیا کریں۔ پانچ سات خوراک سے آواز کھل جائیگی۔ غذا نمبر 2,3 استعمال کریں۔

بیوہ کی فریاد

میں ایک بیوہ ہوں۔ محنت مزدوری کر کے بچے کو پالا۔ ایک ہی بچہ ہوا کہ بیوہ ہو گئی۔ پڑھایا لکھایا، فاقے کاٹ کاٹ کر فیسیں، کتابیں، یونیفارم، کئی کئی دن بھوکی رہ کر اس کا پیٹ بھرتی، کبھی ظاہر نہیں کیا۔ اب وہ اچھے عہدے پر ہے، کمائی اچھی ہے مگر ایک غلط لڑکی سے عشق کے چکر میں پڑ گیا۔ دفتر سے سیدھا وہیں جاتا ہے۔ رات کو کبھی ایک بجے کبھی دو بجے کبھی آذانوں کے وقت آتا ہے۔ وہ لڑکی ایک ڈانسر ہے۔ ساری کمائی اس پر لٹا آتا ہے۔ کچھ سمجھانے کی کوشش کرتی ہوں تو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ بات نہیں کر سکتی۔ میرا دنیا میں کوئی نہیں ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ اس کا عشق ختم ہو جائے اور میرا اپلا پلایا بیٹا مجھے واپس مل جائے۔ **(بیوہ پریشان ماں)**

مشورہ: آپ نے بیٹے کی عمر نہیں لکھی۔ آپ اگر بیٹے کی جلدی شادی کر دیتیں تو شاید یہ امر پیش نہ آتا۔ بیٹے کیلئے اللہ حق سبحانہ سے تہجد میں اٹھ کر دعا کریں۔ اولاد کے حق میں سب سے زیادہ دعا والدین کی مقبول ہے۔ ہر کامیاب شخص کی کامیابی کے پیچھے اس کے والدین کی دعا ہے اور ہر برباد و تباہ حال کی بربادی کا راز بھی والدین کی بددعا ہے۔ والدین کی اولاد کے حق میں دعا اور بددعا کا اثر دنیا میں دیکھا جا سکتا ہے۔ مظلوم کی دعا زہر قاتل و ہلاہل کی طرح ہے۔ مظلوم جب دعا کرتا ہے تو در حق سے استجابت استقبال کیلئے دوڑ پڑتی ہے۔ مضطر اور پریشان حال کی دعا بہت معتبر ہے۔ آپ مظلوم بھی ہیں کہ ساری کمائی وہ ڈانسر کو دے آتا ہے۔ آپ کو بدستور بھوکا ننگا رکھا ہوا ہے۔ آپ مضطر اور پریشان بھی ہیں کہ ایسے سخت مرض میں علاج بھی میسر نہیں ہے۔

ناگ کیسرا ایک حصہ، پودینہ خشک ایک حصہ، چینی دو حصے باریک کوٹ چھان کر ایک دو چٹکی سالن میں ملا کر دن میں دو بار کھلانے سے عشق کا بھوت جلد اتر جاتا ہے۔ مجرب ہے مگر لو بلڈ پریشر والوں کو یہ دوا نہیں کھانی چاہیے۔

گرمی پیدا ہو گئی

اب سے چھ سال قبل خشک اور گرم مزاج کی حامل غذا باکثرت استعمال کی جس سے جسم میں غیر ضروری حرارت پیدا ہو گئی اور شدید قبض لاحق ہو گیا اور کثرت ریاح بھی۔ حدت سے بلڈ پریشر بڑھ گیا۔ پھر موسمی تغیر سے ہر صبح کو سیر کا معمول بنانے سے حرارت کم ہو گئی اور بلڈ پریشر نارمل ہو گیا۔ وقت گزرنے اور غذا کے استعمال سے قبض میں اتنا فرق پڑا کہ اجابت صبح کے صبح اور کبھی دوسرے دن اور کبھی تیسرے دن ہونے لگی لیکن سب سے زیادہ تکلیف دہ مرض ریاح خارج نہ ہونا اور خون کی نالیوں میں داخل ہو کر پورے بدن میں گھومتے رہنا اور چلتے ہوئے لڑکھڑا جانا ہے۔ اعصابی نظام متاثر ہوا ہے۔ رگیں پھولنے سے ہاتھوں اور پیروں پر سوجن نمودار ہو چکی ہے۔ دل پر بہت دباؤ رہتا ہے اور بائیں جانب نالیوں میں تناؤ اور ابھار ہوتا ہے تو دل کو جھٹکے لگتے ہیں اور سوتے میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور ریاح نالیوں میں ٹیسیں پیدا کرتی ہے۔ پھر میں نے غلطی سے شہد کھا لیا، یہ جلتی پر تیل ڈالنے کے مصداق ہو گیا کہ بدن میں حدت بہت بڑھ گئی ہے۔ کوئی بھی گرم تاثیر کی دوا یا پیٹ

بھر کر کھانا کھانے سے جسم میں حرارت بتدریج بڑھنے لگتی ہے۔ بار بار نہانے اور ٹھنڈا پانی پینے سے کہیں جا کر طبیعت بحال ہوتی ہے اور کبھی کبھار بے ہوشی طاری ہونے لگتی ہے۔

(لیاقت علی‘ ملتان)

مشورہ: ایک چائے کی چمچی تخم بالنگا ایک گلاس پانی میں بھگو دیں جب پھول جائے تو شربت نیلوفر سے میٹھا کر کے پی لیں۔ دن میں دو بار غذا کے بعد جوارش شاہی ایک چمچی کھائیں یا گنا چوسیں۔ گنا ان دواؤں کا نعم البدل ہے۔ غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

ڈائٹنگ سے بال گر گئے

میری عمر 20 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے ایک سال قبل پہلے ڈائٹنگ کی تھی جس کی وجہ سے بہت کمزوری ہوگئی تھی اور میرے سر کے بال بہت زیادہ گرنے لگے۔ پھر میں نے ڈائٹنگ چھوڑ دی اور میری صحت بحال ہوگئی مگر بال گرنا بند نہیں ہوئے اور ابھی تک تیز رفتاری سے گر رہے ہیں۔ کافی ہلکے ہوگئے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ مہربانی کر کے سر کے بالوں کا کوئی علاج بتائیں جس سے میرے بال گرنا بند ہو جائیں اور گھنے ہو جائیں۔

(صدف شاہ‘ کراچی)

مشورہ: عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم آدھی آدھی چمچ صبح و شام کھائیں۔ بکرے کا گوشت‘ روٹی آپ کیلئے عمدہ غذا ہے۔ انشاء اللہ ایک ماہ میں فائدہ ہو جائے گا۔ غذا نمبر 2,3 استعمال کریں۔

دل کانپ جاتا ہے

اچانک شور ہو یا ہلکا سا پٹاخہ چل جائے تو اس سے میرا دل کانپ جاتا ہے‘ دوستوں کے سامنے بڑی شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے پتہ نہیں یہ دل کی کمزوری ہے یا قوت مدافعت کمزور ہوگئی ہے۔ **(ندیم اختر‘ کامونکے)**

مشورہ: بنارسی آملہ کا مربہ ایک عدد اصلی چاندی کے ورق میں لپیٹ کر روزانہ کھائیں۔ غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

خراٹے

میری عمر 22 سال ہے۔ مجھے خراٹوں کا مرض لاحق ہے۔ ہر طرح کے علاج اور مشوروں پر عمل کر چکی ہوں۔ لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا ہے‘ بہت لوگوں نے کہا ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے میری 3 ماہ بعد شادی ہونیوالی ہے۔ **(فرحانہ۔ کراچی)**

مشورہ: گرم پانی کے غرغرے کیا کریں۔ گرم پانی ناک میں ڈالیں جیسے وضو کرتے ہیں اور زکام کا باقاعدہ علاج کروائیں سرد‘ ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے غذا نمبر 4,2 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین‘ جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہاتھوں سے آپ کے حسن کا نکھار

عظمیٰ ریاض، لیاقت پور

ہاتھوں کے گناہ سے بچیں یعنی اپنے ہاتھوں سے کسی کو ایذا نہ دو (حدیث مبارکہ ہے) سلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرا مسلمان محفوظ رہ سکے۔ اس کے علاوہ کچھ ٹوٹکے ہیں جس کہ استعمال کرکے آپ اپنے ہاتھوں کے حسن میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں

ہاتھ آپ کی شخصیت کا آئینہ ہیں۔ ہاتھ آپ کی عمر کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہاتھ آپ کی خوبصورتی میں ایک اہم پوائنٹ ہیں۔

یہ سب باتیں اور اس سے ملتے جلتے الفاظ ہم اکثر پڑھتے اور سنتے ہیں مگر اس پر عمل بہت ہی کم کرتے ہیں۔ ہمارا سارا دھیان ہماری ساری توجہ اور ہماری ساری جمع پونجی چہرہ کی خوبصورتی اور دلکشی پر ہی خرچ ہوجاتی ہے یا پھر بالوں وغیرہ پر کیونکہ یہ چیزیں بھی توجہ چاہتی ہیں اور ہمارا وقت مانگتی ہیں۔

مگر اس کیساتھ ساتھ ہاتھ بھی آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ میں نے اپنے طور پر خاموش سروے کیا (قریبی رشتہ داروں اور عزیزوں میں ہونے والی شادیوں وغیرہ میں) چہرہ پر مختلف کریمیں لگائی جارہی ہیں۔ فیشل ہورہے ہیں۔ دھوپ سے بچا جارہا ہے بلکہ اب تو بعض عورتوں نے باقاعدہ پردہ شروع کردیا ہے صرف اس وجہ سے کہ دھوپ اور آلودگی سے بچا جاسکے۔

مگر ہاتھوں کے لئے کیا کیا جارہا ہے تو جواب میں صرف دو تین خواتین نے یہ کہا کہ ویکس کرلی اور بلیچ کرلی۔ لو جی ہاتھوں کا کام مکمل کرلیا لیکن اگر دیکھا جائے تو ہاتھ ہر جگہ ہی استعمال ہوتے ہیں۔ آپ سو رہے ہوں تو تکیہ کا کام، برتن دھو رہے ہوں یا کپڑے۔ فرش پر گیلا کپڑا مار رہے ہوں یا جھاڑو ہر جگہ ہی ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اگر آپ کہیں جائیں تو بھی مصافحہ کے لئے ہاتھ ہی آگے آتے ہیں۔ گفتگو کے دوران بھی ہاتھوں کو زبان کے ساتھ ساتھ حرکت ملتی رہتی ہے۔ مگر ہم ہاتھوں کو اہمیت بالکل ہی نہیں دیتے۔ ہمارے ہاتھ کتنے خراب ہوگئے ہیں، سیاہ ہوگئے ہیں، بوڑھے ہوگئے، ناخن کتنے خراب ہوگئے ہیں۔

یہ احساس ہمیں اس وقت ہوتا ہے جب ہم چوڑیاں یا انگوٹھیاں پہنیں یا پھر مہندی لگانی ہو یا کسی کے خراب ہاتھوں کو دیکھیں۔

لیکن اکثر اوقات یہ سوچ اور خیال اس وقت آتا ہے جب کافی دیر ہوچکی ہوتی ہے اور پھر ہاتھوں کی صحت اور خوبصورتی کیلئے سوجتن کرنے پڑتے ہیں اور پریشانی علیحدہ اٹھانی پڑتی ہے چہرے کی طرح ہاتھوں کو بھی ہم چھپا نہیں سکتے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ چہرے جیسی توجہ بھی ہم ہاتھوں کو نہیں دیتے۔ آیئے آپ کو چند آسان اور آزمودہ گھریلو ٹوٹکے بتاتے ہیں جن سے آپ کے ہاتھوں کی صحت بحال ہوگی بلکہ ان کا حسن اور نزاکت بھی بڑھ جائیگی۔ آزمائش شرط ہے۔

1. اسلامی طریقے کے مطابق ناخنوں کو صاف رکھنا اور کاٹنا چاہئے۔

2. دھوپ اور کیمیکل ملی چیزوں سے ہاتھوں کو محفوظ رکھیں۔ اس کے لئے ہم دستانے استعمال کرسکتے ہیں خصوصاً کپڑے اور برتن دھوتے وقت۔

3. سبزی بناتے وقت اگر کٹ وغیرہ لگ جائے فوراً توجہ دی جائے اور موثر علاج کرنا چاہئے۔

4. دھوپ میں جانے سے پہلے الکوحل سے پاک ایسا لوشن لگائیں جو دھوپ سے بچاسکے۔ ایک آسان اور مفید لوشن یہ بھی ہے عرق گلاب' لیموں کا رس' ہم وزن اور مناسب مقدار میں گلیسرین شامل کرنے سے جو موسچرائزر بنے وہ دن میں وقتاً فوقتاً ملیں اور رات سونے سے پہلے بھی اس سے مساج کریں بہت مفید اور آزمودہ ہے۔

5. کچن میں کوئی معیاری Hand Loation رکھیں اور کام کے بعد ہاتھوں پر لگائیں۔ مگر قدرتی ہینڈ لوشن وہی ہے جو اوپر دیا گیا ہے اس سے سستے داموں آپ ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھا سکتی ہیں۔

6. ہاتھوں کا مساج کم از کم 5 منٹ تک رات کو روزانہ کریں۔

7. اگر آپ کمپیوٹر چلاتے یا لکھتے یا کوئی بھی کام ہاتھوں سے کرتے ہیں ہر 20 منٹ بعد ہاتھوں کو آرام ضرور دیں۔

8. سب سے اہم اور ضروری احتیاط کہ ہاتھوں کے گناہ سے بچیں یعنی اپنے ہاتھوں سے کسی کو ایذا نہ دو (حدیث مبارکہ ہے) مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرا مسلمان محفوظ رہ سکے۔

9 ہاتھوں کے رنگ کو نکھارنے کے لئے رات کو ہاتھوں پر کولڈ کریم لگا کر سوئیں صبح پانی میں ایمونیا ڈال کر ہاتھ دھولیں۔

10 ہاتھوں کی جلد اگر خشک' کھردری' کالی اور جھریوں بھری ہو تو یہ نسخہ استعمال کریں۔

11 لیموں کا رس تین چمچے، شہد چھ چمچے، بادام کا تیل آٹھ چمچے، سب کو مکس کرکے لوشن بنالیں۔ روزانہ دس منٹ مساج کریں یہ لوشن دو ہفتوں کے لئے موزوں ہے۔

☆ ناخنوں کی چمک کے لئے لیموں کے رس دار چھلکے سے جس میں نمی موجود ہو ناخن کا مساج کریں اور لیموں آدھا جس میں رس موجود ہو بیسن لگا کر ہاتھوں پر مساج کریں۔ ناخن چمکدار اور ہاتھ صاف ہوجائیں گے۔

☆ ہاتھوں کی سیاہی دور کرنے کے لئے اوپر جو قدرتی موسچرائزر لکھا گیا اس کی رات کو اچھی طرح مالش کریں اور سو جائیں۔

☆ معیاری صابن استعمال کریں لیکن بہتر ہے بیسن ہی استعمال کریں۔

امید ہے آپ اس تحریر سے فائدہ اٹھائیں گے اور ہاتھوں کی پکار پر ضرور توجہ دیں گے۔

اللہ تعالیٰ پر اعتماد

ایک مرتبہ خلیفہ ہارون رشید کی پولیس نے کچھ راہزنوں کو گرفتار کیا اتفاقاً ان میں ایک چور چھوٹ کر بھاگ گیا چونکہ پوری تعداد کی رپورٹ سرکار کو ہوچکی تھی تو پولیس والوں نے اپنے بچاؤ کیلئے یہ ظلم کیا کہ کسی غریب راہگیر کو پکڑ کر تعداد پوری کردی۔ ان سب کو حوالات کا حکم ہوا اور معلوم ہونے پر ظالموں کے ورثاء اپنے قیدیوں کو چھڑوا کر لے گئے بس یہی ایک غریب مسافر رہ گیا تھا جس نے داروغہ جیل کو ایک واقعہ دیکر کہا براہ کرم آپ چھت پر سے اس رقعہ کو ہوا میں اڑا دیجئے۔ داروغہ جیل نے اس غریب کی عرض داشت کو پورا کیا یعنی اس رقعہ کو بالا خانہ سے ہوا میں اڑا دیا جس میں لکھا تھا: ''عبدِ ذلیل، ربِ جلیل سے التماس کرتا ہے کہ جن کے سفارشی موجود تھے وہ سب رہائی پاکر چلے گئے مگر میں کہاں جاؤں اور تیرے سوا کس کو سفارشی لاؤں۔

اسی رات ہارون رشید نے خواب میں دیکھا کہ کسی کہنے والے نے کہا کہ فلاں مظلوم مسافر کو فوراً رہا کرو۔ چنانچہ صبح ہوتے ہی ہارون الرشید نے دس ہزار درہم' دس طرح کی خلعت اور دس گھوڑے دے کر اس ملزم مسافر کو رہا کردیا اور منادی کرادی کہ اللہ پر بھروسہ رکھنے والے کو ایسا ہی بدلہ ملتا ہے۔ (ایک مخلص)

چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ

اچانک اس عورت کا چچازاد بھائی کالوخان آ گیا۔اس نے حیرت سے اس عورت سے پوچھا کہ اس وقت کہاں جارہی ہے؟اس عورت نے کہا کہ شکر ہے تم آ گئے ہو میں بہت پریشان تھی کہ گھر کیسے پہنچوں گی کیونکہ میرے ساتھ ایک سال کا بچہ ہے اور مغرب بھی ہورہی ہے

انسان کو اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات بنایا ہے مگر انسان بعض اوقات ایسی نیچ حرکت کرتا ہے رشتے ناطے سب بھلا دیتا ہے اور ایسا کام کرتا ہے کہ انسانیت کانپ اٹھتی ہے۔

اسی طرح کا ایک واقعہ مہربان حافظ محمد انور صاحب نے سنایا کہ دریا کے علاقہ جسے ''بیٹ'' کہتے ہیں وہاں اکثر جرائم پیشہ افراد رہتے ہیں۔تحصیل احمد پور شرقیہ میں 'ٹھیجی' خیر پور ڈاھا وغیرہ کے علاقے میں اکثر جرائم پیشہ لوگ رہتے ہیں یا ان کے جرائم پیشہ افراد کیساتھ کسی نہ کسی حوالے سے رابطہ رہتا ہے۔

مغرب کے بعد کوئی اکیلا شخص' موٹر سائیکل یا کار والا وہاں سے گزر نہیں سکتا۔لوٹ لیتے ہیں' مغرب کے وقت ایک عورت اس علاقے سے گزر کر اپنے گھر کی طرف جارہی تھی اور بڑی جلدی میں تھی کہ مغرب سے پہلے پہلے گھر پہنچ جائے کہ اچانک اس عورت کا چچازاد بھائی کالوخان آ گیا۔اس نے حیرت سے اس عورت سے پوچھا کہ اس وقت کہاں جارہی ہے'اس عورت نے کہا کہ شکر ہے تم آ گئے ہو'میں بہت پریشان تھی کہ گھر کیسے پہنچوں گی کیونکہ میرے ساتھ ایک سال کا بچہ ہے اور مغرب بھی ہورہی ہے کالوخان نے کہا کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے میں آ گیا ہوں۔میرے ساتھ چلو'میں گھر چھوڑ دیتا ہوں۔اس عورت نے کالوخان پر اعتماد کیا اور اس کے چل پڑی۔تھوڑی دور جانے کے بعد کالوخان نے کہا کہ اس کے دوست آئے ہوئے ہیں ان سے مل لوں' یہ کہہ کر چلا گیا پانچ منٹ بعد آ گیا تین افراد اس کے ساتھ تھے۔آتے ہی کالوخان نے کہا کہ ''یہ لو تمہارا مال'' مجھے 60 ہزار روپے دیدو'۔اب عورت کو سمجھ آئی کہ میرے چچازاد بھائی کالوخان نے مجھے ان ڈاکوؤں کے پاس ساٹھ ہزار روپے میں بیچ دیا ہے۔عورت بہت روئی' قرآن کے واسطے دیئے' مگر کالوخان کا چہرہ بہت کرخت ہو چکا تھا۔وہ بھول چکا تھا کہ یہ عورت اس کی چچازاد بہن ہے۔اس دوران ڈاکوؤں نے کہا کہ ہم بچہ لیکر کیا کریں گے اور بچے نے بھی رونا شروع کردیا تھا۔کالوخان نے کہا کہ یہ کوئی مسئلہ نہیں عورت نے بچے کو سینہ سے لگایا ہوا تھا۔کالوخان نے زبردستی بچے کو عورت سے چھینا اور ماں کے سامنے بچے کو دونوں ٹانگوں سے پکڑا' الٹا پکڑ کر ایک ٹانگ ایک ہاتھ اور دوسری ٹانگ دوسرے ہاتھ میں لیکر چیر دیا اور بچہ وہیں تڑپ تڑپ کر مر گیا اور بچے کو وہیں مٹی میں دبا دیا۔

آپ اندازہ لگائیں کہ ماں کے دل پر کیا گزر رہی ہوگی۔ ایک تو اس کو بیچ دیا گیا تھا دوسرا اس کی آنکھوں کے سامنے اس کے ننھے لخت جگر کو جس کی عمر صرف ایک سال تھی پکڑ کر دو ٹکڑے کردیا گیا۔کالوخان نے ساٹھ ہزار روپے لیے اور گھر کی طرف چل پڑا اور ڈاکو اس عورت کو اندھیرے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے لے گئے جب کافی دیر ہوگئی تو اس عورت کے گھر میں پریشانی کے آثار نظر آنے لگے اور تلاش شروع کردی۔مگر عورت کا کہیں نام ونشان نہ ملا۔ڈاکو عورت کو لیکر اپنے ٹھکانے کی طرف چل پڑے۔کیونکہ راستہ خطرناک تھا۔ کوئی ذی روح نہیں تھا۔عورت نے سوچا کہ شور مچاؤں گی تو کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔بس رونے پر زور دیا اور اللہ پاک سے فریاد کرتی رہی کہ اللہ پاک مدد فرما' ڈاکو اپنے پہلے پڑاؤ پر پہنچے سب لوگ تھکے ہوئے تھے۔ڈاکوؤں نے اس عورت کو حکم دیا کہ ہمارے لیے چائے بناؤ۔یہ کل تین افراد تھے۔اس جگہ چائے کا سامان موجود تھا۔عورت نے آگ جلا کر چائے بنانے کیلئے پانی رکھا اور پتی وغیرہ ڈال دی۔اس دوران دو چھپکلیاں لڑتی ہوئیں اس چائے کی کیتلی میں آ گریں عورت نے کیتلی پر ڈھکن دے کر خوب گرم کیا' خوب گرم کیا کہ چھپکلیاں چائے میں ہی گل گئیں۔ڈاکوؤں نے کہا کہ جلدی چائے لاؤ۔اس عورت نے چائے لا کر دی۔ڈاکو تھکے ہوئے تھے جیسے ہی ایک ایک گھونٹ بھرا۔تینوں ڈاکو بیہوش ہوگئے۔ اس عورت نے فوراً ڈاکوؤں کی جیب سے پیسے نکالے جو تقریباً ایک لاکھ کے قریب تھے اور اس جگہ سے نکل کر اندھا دھند بھاگنا شروع کردیا۔عورت کہتی ہے کہ مجھے کوئی پتہ نہیں تھا کہ میں کدھر جارہی ہوں بس ایک ہی دعا لبوں پر تھی کہ یا اللہ مدد فرما۔رات کی تاریکی تھی۔بھاگتے بھاگتے پاؤں میں چھالے پڑ گئے اور صبح کے آثار بھی نظر آنے لگے اور دو چار گھر نظر آئے اور قریب ہی ٹریفک گزرنے کی آواز آئی۔کچھ حوصلہ بڑھا اور بھاگتے ہوئے جسم تھکن سے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

اخلاق کا پھل

مولانا وحیدالدین خان

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کرلیتی ہے

بدرالدین احمد (پیدائش 1938) مراد آباد کے رہنے والے ہیں۔انہوں نے مراد آباد کے فرقہ وارانہ فساد کے بارہ میں کئی سبق آموز واقعات بتائے۔یہ فساد 13 اگست 1980 کو شروع ہوا تھا اور وقفے وقفے سے اگلے مہینہ تک جاری رہا۔

فساد کے دوران کرفیو لگا ہوا تھا ہر طرف ابتر حالات تھے۔ لوگوں کے گھروں میں کھانے پینے کی چیزیں ختم ہوگئی تھیں۔ بدرالدین صاحب نے بتایا کہ اس زمانہ میں ہم لوگوں کو دودھ نہیں ملتا تھا اس لئے ہم لوگ بغیر دودھ کی چائے گرم پانی کر کے پی لیا کرتے تھے۔

پولیس کے ایک افسر مسٹر شرما نے ایک دکان سے پیتل کے کچھ کھلونے شوپیس خریدے۔اس کو ان کھلونوں پر پالش کروانا تھا۔وہ پالش کے لئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا۔انہوں نے کھلونوں پر پالش کردی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا۔اس اخلاق کا نتیجہ یہ ہوا کہ پولیس افسر جب روزانہ راؤنڈ پر نکلتا تو بدرالدین صاحب کے یہاں اپنی گاڑی روک کر اترتا اور حال پوچھتا کہ کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔ہماری کوئی ضرورت ہو تو بتایئے۔اس طرح وہ روزانہ کم ازکم ایک بار آتا رہا۔

ایک روز مسٹر شرما آئے تو بدرالدین صاحب اپنے چھوٹے بچے (نجم الدین احمد) کو گود میں لئے ہوئے تھے۔مسٹر شرما نے پوچھا کہ یہ بچہ تو دودھ پیتا ہوگا۔بدرالدین صاحب نے کہا کہ ہاں مسٹر شرما نے کہا کہ پھر آپ کو دودھ ملنے میں تو کوئی پریشانی نہیں۔بدرالدین صاحب نے کہا کہ پریشانی تو ہے، اس لئے کہ کرفیو لگا ہوا ہے۔اس کے بعد مسٹر شرما چلے گئے۔ اگلے دن آئے تو ان کے ساتھ گلیکسو ملک کا ڈبہ بھی تھا۔انہوں نے یہ دونوں ڈبے بدرالدین صاحب کو دیتے ہوئے کہا ''یہ آپ کے بچے کے لئے میری طرف سے تحفہ ہے''

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کرلیتی ہے۔اخلاق ایک ایسا خاموش ہتھیار ہے جو ہر آدمی پر کارگر ثابت ہوتا ہے، حتیٰ کہ کٹر دشمن کے اوپر بھی۔

اولاد کی بہتر تربیت ہمیشہ کا سکون

حکیم ضیاء الرحمان

ہم جہاں زندگی کی تلخ حقیقتوں سے احسن طریقے سے نبرد آزما ہوتے تھے۔ وہیں پر اپنی زندگیوں کو خوشگوار بھی بنانے کے مواقع ضرور نکالتے تھے۔ زندگی دکھ اور سکھ کا نام ہے۔ ماضی میں جہاں انسان خوشیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا۔ وہاں تلخ تجربے بھی اس کا ورثہ بنتے تھے

آپ کس لئے زندگی کا شکوہ کرتے ہیں اور بدبختی کا رونا روتے ہیں' چندلمحوں کیلئے آنکھیں بند کر کے اپنی پچھلی زندگی کو لوٹا کر دیکھئے۔ آپ کو وہ دن یاد ہوگا۔

جب آپ چل پھر نہیں سکتے تھے۔ آپ رنگ برنگی چیزوں کو دور سے دیکھ سکتے تھے۔ لیکن ان کے قریب جانے اور انہیں چھونے کی ہمت آپ میں نہ تھی۔ پھر آپ جب اپنے سے بڑوں اور اپنے والدین کو چلتے پھرتے اور ہر چیز ان کے بس میں دیکھتے تھے تو آپ اپنی بے بسی پر روتے تھے۔ چلاتے تھے۔ دور پڑی چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھاتے تھے۔ ایسے میں آپ کی چاہت اور کچھ پالینے کی خواہش کو محسوس کرتے ہوئے آپ کے بڑے آپ کو اپنی گود میں اٹھا کر یا آپ کو انگلی سے پکڑ کر وہاں تک پہنچانے میں آپ کی مدد کرتے تھے۔ تب آپ کتنے خوش اور دل ہی دل میں اپنے بڑوں کا کتنا شکریہ ادا کرتے اور خوش ہوتے تھے۔

اب کیا ہے! اب آپ کے دل میں وہ تمنا کیوں نہیں جاگتی کہ میں اپنی وہ الجھنیں' اپنی ناتجربہ کاری اور اپنی نوعمری کے سبب پیش آمدہ مسائل اپنے بزرگوں سے بیان کر کے انہیں حل کرنے کی سعی کروں۔ ''اچھا کل کرلوں گا'' کہہ کر اپنا آج کیوں برباد کرنے پر تلے ہوئے ہیں۔ یاد رکھئے میرے نوجوان ساتھیو! یہ بزرگ اور سیانے لوگ جو اپنی عمر ماں' باپ' استاد' فنکار اور عالم کی شکل میں گزار چکے ہیں' مصائب و آلام کی بھٹی میں تپ کر کندن بن چکے ہیں۔ ان کے پاس ہر چھوٹے بڑے مسئلے کا شافی و کافی حل موجود ہوتا ہے۔ وہ آپ کی رہنما کرنے کیلئے ہر وقت تیار بیٹھے اس بات کے منتظر ہیں کہ ان کی یہ نوجوان اولاد آئے اور ان سے اپنی غرض بیان کرے۔

بہت سے بزرگ بہت سے والدین آپ کی بے چینی' مشکلات و مصائب اور الجھنیں دیکھ دیکھ کر دل ہی دل میں کڑھتے ہیں کہ آخر یہ ہمارے نوجوان ہم سے اغماز کیوں برت رہے ہیں اور ہم سے رہنمائی کیوں لینا نہیں چاہتے۔ دور جدید ضرور ہے لیکن مشکلات تو وہی پرانی اور روزمرہ کے مسائل وہی پہلے جیسے ہیں۔ لیکن ہم تو اس طرح ہر وقت متفکر اور پریشان نہیں رہتے تھے۔ ہم جہاں زندگی کی تلخ حقیقتوں سے احسن طریقے سے نبرد آزما ہوتے تھے۔ وہیں پر اپنی زندگیوں کو خوشگوار بھی بنانے کے مواقع ضرور نکالتے تھے۔ زندگی دکھ اور سکھ کا نام ہے۔ ماضی میں جہاں انسان خوشیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا۔ وہاں تلخ تجربے بھی اس کا ورثہ بنتے تھے۔ ماضی میں ان کی زندگیاں زیادہ آسان سہل سادہ تھیں۔ جب کہ آج ماضی کے مقابلے میں دنیا اتنی سکڑ گئی ہے کہ لمحوں میں لاکھوں میل کے فاصلے پر ہونے والے واقعات ہم دیکھ اور سن سکتے ہیں۔ سفر کیلئے ہوائی جہاز' تیز رفتار گاڑیاں اور چاند تک سفر کیلئے راکٹ تو وجود میں آگئے ہیں لیکن جوں جوں یہ آسائشیں بڑھتی چلی جا رہی ہیں۔ پریشانیوں کی فہرست میں اضافہ بھی اتنی ہی رفتار سے بڑھ رہا ہے۔ چہروں پر شکنوں میں اضافہ اور صحت بدنی ونفسیاتی روبہ زوال ہے۔

دور جدید کے مسائل سے نبٹنے کیلئے آپ کی اپنی ذات تنہا کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ اس کیلئے کسی ایسے فرد کی مدد حاصل کیجئے جو آپ کی اپنے تجربات کی روشنی میں رہنمائی کر سکے۔ آپ کی خود اعتمادی اور قوت فیصلہ بڑھانے میں مددگار ہو۔ ورنہ آپ اکیلے مسائل سے مقابلہ کرتے کرتے نفسیاتی مریض بن جائیں گے۔ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ باہمی مشاورت کو رواج دیجئے۔ جو ہمارے بزرگوں اور اسلاف کا طریقہ رہا ہے۔ جو بڑے بڑے گھمبیر مسائل کا باہم مل بیٹھ کر حل نکال لیا کرتے تھے۔ اور ان کی زندگیاں جو حال کے مقابلے میں ہمیں زیادہ حسین اور آسان نظر آتی ہیں۔ اس باہمی مشاورت کا نتیجہ ہی تو تھیں۔

والدین کا فرض: بچے کو آسمان سے زمین پر لانے کیلئے باپ بچے کی پہلی تربیت گاہ ماں کی آغوش اور بچے کو زمین سے آسمان کی بلندیوں پر پہنچانے والا استاد۔ یہ تین بڑے کردار ہیں جو انسانی شعور وفن کی بنیاد رکھتے ہیں' لیکن یہ بات بھی اب قصہ پارینہ بنتی جا رہی ہے۔ دور جدید کی ایجادات نے ان تین اہم کرداروں اور لڑکے لڑکیوں کے درمیان ایک دیوار حائل کر دی ہے اور یہ تینوں کردار اپنے بیٹے بیٹیوں کے اندر جھانک کر ان کی ضروریات کا ادراک نہیں کر پا رہے۔ وہ ایک دوسرے کے قریب رہ کر بھی ایک دوسرے سے بہت دور دور اور لاتعلق سے ہو کر رہ گئے ہیں اور کھلے دل سے حال چال لینے' دینے' باہم دوستانہ مراسم نہ رکھنے کی وجہ سے فریقین باہم کھل نہیں پاتے۔ چاہتے ہوئے بھی ایک پردہ سا پڑا رہتا ہے۔ ہم ایک دوسرے سے نگاہیں چراتے رہتے ہیں جبکہ آج کی نوجوان نسل کو اپنے کاروبار اور معاشرتی زندگی میں آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہے۔ بلاخوف وخطر نتائج کی پرواہ کئے بغیر اٹھ کھڑے ہوں اور اپنے تجربات کی بنادی پر ان کی رہنمائی کا فریضہ انجام دینا شروع کر دیں۔ بالکل ایسے جیسے آپ نے بچپن میں ان کی رہنمائی کی۔ انہیں اٹھنا' بیٹھنا اور چلنا سکھایا۔ قمیض' شلوار' درزی' دھوبی' دوا فروش' معالج' کتابوں کی دکان اور سکول کا فرق سکھایا۔ اسی طرح اب اسے اچھے برے کی تمیز سمجھنا بھی سکھایئے۔ بچپن میں آپ نے صرف بچے کی بے چینی کو محسوس کرتے ہوئے اسے گود میں اٹھا کر ہر اس چیز کے قریب کر دیا تھا اسی طرح آج بھی اپنے بچوں کی معاشرتی ضروریات کو از خود محسوس کریں اور اس بات کا انتظار نہ کریں کہ وہ اپنے مسائل آپ سے از خود بیان کرے۔ یاد رکھئے عمروں کا وہ فرق جو آپ اور بچے میں اس وقت تھا وہ آج بھی موجود ہے۔

آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ اچھی کتاب تک اس کی رہنمائی کر دیں تاکہ وہ بازاری اور گھٹیا کتابوں سے دور رہ کر کسب فیض کر سکے۔ اچھے دوستوں تک اس کی رسائی کو ممکن بنانا ہے تاکہ وہ بری محفل سے بچ کر اچھی اور محفوظ زندگی گزارنے کا اہل ہو سکے۔ آپ کو اسے ''آج'' میں جینے اور اسے بہتر اور سلیقے سے گزارنے کا فن دینا ہے۔ تاکہ وہ آنے والے کل میں گم ہو کر نہ رہ جائے جو آج تک کسی کے قبضہ میں نہیں آسکا۔ پھر دیکھئے آپ کی اور آپ کی اولاد کی زندگی کیسے آسان نہیں ہوتی اور آپ کے بچوں کے خیالات میں پختگی کیسے نہیں آتی۔

اناللہ وانا علیہ راجعون

شیخ منیر حسین صاحب بہاولپور کی اہلیہ اور غلام محمد بھٹی صاحب رحلت فرما گئے ہیں۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے

وضو سے ہاتھوں کی خوبصورتی کا تعلق

جب ہم وضو میں دو ہاتھوں تو انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں کہ جس سے ہمارے اندر دوڑنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ہمارے ہاتھوں پر سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوتے ہیں

یہ تو تمام دنیا کو معلوم ہے کہ آگے سے آگے بڑھنے کی دوڑ میں ہاتھ سب سے زیادہ کام کرتا ہے۔ قدرت نے ہاتھ کی ساخت بڑی مضبوط بنائی ہے۔ ایک ہاتھ میں انگلیاں لگا دیں۔ چار انگلیوں اور پانچویں انگوٹھے کی بناوٹ میں چودہ چھوٹی چھوٹی ہڈیاں جوڑ کر رکھ دیں۔ ہتھیلی کے جوڑ کے میدان میں پانچ ہڈیاں کھڑی کر دیں۔ ہتھیلی سے ہم چھوٹی موٹی کھردری' صاف شفاف' کانٹوں والی اور ملائم ہر چیز کو پکڑتے ہیں۔ اس ہتھیلی سے حلق تر کرنے کیلئے پیالے کا کام بھی لے سکتے ہیں۔ یہی ہاتھ پہاڑوں' سمندروں اور ٹنوں وزنی پرندوں اور آبی جانوروں کے پرخچے اڑا دیتا اور حضرت انسان کے تابع فرمان بنا دیتا ہے جس ہاتھ نے اتنے سخت جان جوکھوں کے کام سرانجام دیئے ہیں اس کو طاقتور ہونا ضروری ہے۔ پرانے مسلمان طبیبوں نے ہمیں بتلایا ہے کہ جسم کے جس حصے کو برابر خون ملتا رہے گا بدن کا وہ حصہ زندہ اور طاقتور ہوتا جائے گا۔

ہمارے مہربان اللہ نے وضو میں تین دفعہ ہاتھ دھونے کا حکم اس لیے دیا کہ وافر پانی ہاتھوں پر گرنے سے وہاں کی قوت مدبرہ بدن اور حس بیدار ہو۔ جب ٹھنڈا پانی وہاں پڑے گا تو زیادہ سے زیادہ خون پانی کے جھٹکے کا مقابلہ کرنے کیلئے وہاں آنا شروع ہوگا۔ خون ہی تو زندگی اور ہر کام کا روح رواں ہے۔ تین بار ہاتھوں کو غسل دینے سے ایک تو ان کی میل کچیل دور ہوگی دوسرے وہ خون کی آمد سے موٹے ہوں گے۔

انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعوں کے اثرات

صرف ایک وضو کے پیچھے کتنی حکمتیں اور برکتیں ہیں' کتنی شفا اور کتنی راحتیں ہیں۔ ہاتھوں کی دھلائی سے شروع ہونے والا یہ سادہ سا عمل اتنا سادہ ہرگز نہیں ہے جتنا دکھائی دیتا ہے' ہاتھوں کی مسلسل صفائی کے علاوہ اس عمل کے دوران انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز تر ہو جاتا ہے اور ان برقی شعاعوں کا ارتکاز ہاتھوں میں ہو جاتا ہے جس سے ہاتھ مضبوط اور انگلیاں لچکدار ہو جاتی ہیں۔

وضو اور ہاتھوں کی خوبصورتی

جب ہم وضو میں ہاتھ دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنا لیتی ہیں کہ جس سے ہمارے اندر دوڑنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ہمارے ہاتھوں پر سمٹ آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوتے ہیں اور صحیح طریقے سے وضو کرنے سے انگلیوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونے پر امریکی تحقیقات

ہاتھ دھونے سے تمام جراثیم اور گندگی دور ہو جاتی ہے اور اسلام نے ہمیں یہ حکم دیا ہے کہ ہم جب بھی پیشاب کریں یا کھانا کھائیں ہاتھ دھونے کا بہت زور دے کر کہا گیا ہے ہاتھوں کی صفائی سے انسان بہت سی پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور یہ سنت رسول ﷺ ہے۔ اس سلسلے میں جدید سائنس یہ کہتی ہے کہ ہاتھوں میں ہی انسان کی صحت ہے کیونکہ ہر چیز اپنے ہاتھوں سے کھاتا ہے اور ہر کام اپنے ہاتھوں سے کرتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک ریسرچ کی گئی ہے کہ امریکہ میں ایک دکاندار کی آئس کریم بنانے کی مشین تھی اور وہ آئس کریم بنانے کا کام اپنے ہاتھوں سے کرتا تھا جو لوگ اور بچے وہاں سے آئس کریم وغیرہ خریدتے تھے ان میں سے اکثر پیٹ کی بیماریوں کا شکار تھے جب ڈاکٹروں نے اس دکان کا مکمل معائنہ اور اس کے تمام دن کے آئس کریم بنانے کے عمل کو دیکھا تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ دکاندار اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا مثلاً جب بھی پیشاب وغیرہ کرتا تھا تو اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا۔

کھانسی ختم کرنے کیلئے

آٹے کا چھان چھ تولے لیں اسے پانی میں ڈال کر خوب ابالیں اور حسب منشاء اس میں نمک یا میٹھا شامل کر کے اس پانی میں پلائیں کھانسی ختم ہو جائیگی' سرد پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ **(حکیم مرزا منور بیگ)**

عبقری میرا استاد

جو دعائیں مانگتی تھی اللہ نے پوری کیں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ میں نے آپ کے دونوں وظیفے نہایت لگن اور توجہ سے کئے ہیں

السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ مجھے روحانیت اور معرفت کی منازل طے کرنے کا بہت شوق تھا لیکن کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ کس سے رہبری لوں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مجھے عبقری ملا اور یہ میری زندگی میں روحانیت کے استاد کی حیثیت رکھتا ہے۔ میں نے اس سے بہت کچھ پایا ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں جو دعائیں مانگتی تھی اللہ نے پوری کیں۔ عبقری میں دو انمول خزانے کا بارہا تذکرہ آیا ہے۔ میں دو انمول خزانے نہایت لگن اور توجہ سے پڑھتی ہوں۔ میں نے خواب دیکھا کہ وظیفہ نمبر 2 جو کہ ایک بہت بڑی سونے کی تختی پر لکھا ہوا ہے اور اس کو پیچھے سے دو ہاتھوں نے پکڑ رکھا ہے۔ اتنی دیر میں شور پڑتا ہے کہ یہ تختی میرے گلے میں ڈالی جائے اس وقت میں بہت ڈرتی ہوں کہ یہ اتنی بڑی میں کس طرح سنبھال سکتی ہوں اور میرے گلے میں کس طرح ڈل سکتی ہے۔ آپ یقین کریں کہ وہ تختی سونے کی ہے اور بہت خوبصورت ہے۔ میں ابھی یہ سوچ رہی ہوں وہ میرے گلے میں سونے کی زنجیر کے ساتھ پڑ جاتی ہے اور میں اس کو دیکھتی ہوں اور بڑی خوش ہوتی ہوں۔ پچھلے دنوں خواب میں مجھے حضرت رابعہ بصریہ رحمتہ اللہ علیہ نے مجھے تسبیح دی تھی میرا چھوٹا بیٹا بھی میرے ساتھ تھا۔ وہ کہتا کہ امی ان کے پیشانی پر نماز کا نشان تھا۔ اللہ نے مجھے وہ چیزیں عطاء کیں جن کا میں کبھی تصور بھی نہ کر سکتی تھی۔

ڈاڑھ دانت درد سے ہمیشہ کیلئے نجات

ڈاڑھ دانت درد اور دانتوں کے ہر قسم کے عوارض کا تیر بہدف اور مجرب عمل عبقری کیلئے حاضر ہے۔ اس عمل سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے دانتوں کی تکالیف ختم ہو جاتی ہیں۔

نماز عشاء کے وتروں کی پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ النصر دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ الھب تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں۔

نماز عشاء کے فوراً بعد دو رکعت نفل با نیت ثواب حضرت اویس قرنی رضی اللہ عنہ کو بخشیں۔ انشاء اللہ دانتوں کی تمام تکالیف ختم ہو جائیں گی۔ **(محمد اقبال' صادق آباد)**

جبیں خاتون' سیالکوٹ

ازدواجی زندگی کو کامیاب بنائیں

''کامیاب ازدواجی زندگی'' کی پشت پر ایک نہیں بلکہ کئی عناصر موجود ہوتے ہیں جو مجموعی طور پر ازدواجی زندگی پر اثرانداز ہوتے ہیں اگرچہ کبھی کبھار کسی بات پر میاں بیوی کے درمیان ہوجانے والی تکرار ''ناخوشگوار واقعات'' کے زمرے میں نہیں آتی

ایک نیا شادی شدہ جوڑا جب اپنی طویل رفاقت کا آغاز کرتا ہے تو وہ کون کون سی چیزیں ہیں کہ جن پر عمل کرکے یہ اپنی ازدواجی رفاقت کو ناخوشگوار واقعات کا نشانہ بننے سے بچاسکتے ہیں؟

پہلی نظر میں دیکھا جائے تو یہ سوال کثیرالجہت نظر آتا ہے اور اس سوال کا کوئی ایک کے بجائے متعدد جوابات ہوسکتے ہیں۔ اکثر افراد کا اس بات پر اتفاق ہے کہ ''کامیاب ازدواجی زندگی'' کی پشت پر ایک نہیں بلکہ کئی عناصر موجود ہوتے ہیں جو مجموعی طور پر ازدواجی زندگی پر اثرانداز ہوتے ہیں اگرچہ کبھی کبھار کسی بات پر میاں بیوی کے درمیان ہوجانے والی تکرار ''ناخوشگوار واقعات'' کے زمرے میں نہیں آتی' ہاں اگر کوئی ایسی بات ہوکہ جس سے گھر کا ماحول ہی یکسر تبدیل ہونے لگے تو یہ تشویشناک ہے۔ یہی وہ مقام ہے کہ جہاں سے ازدواجی زندگی میں تلخیاں بڑھنے لگتی ہیں جس وقت ہم اپنی ازدواجی زندگی کا آغاز کرتے ہیں تو اگر اسی وقت ہی تھوڑا سا وقت صرف کرکے اپنے مستقبل کی منصوبہ بندی کرکے اس طویل سفر کا آغاز کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم کامیاب ازدواجی زندگی نہ گزار سکیں۔

گھریلو تلخیاں

اگر شادی خاندان میں ہو تو میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے کے خاندان میں خود کو ایڈجسٹ کرنے کیلئے زیادہ کوشش نہیں کرنا پڑتی ہے لیکن اگر شادی غیر خاندان میں ہو تو پھر دونوں کو ایک دوسرے کے خاندان کو سمجھنے اور ان میں ایڈجسٹ ہونے کیلئے وقت درکار ہوتا ہے۔ بعض لوگ فطرتاً شرمیلے ہوتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتنے خوش مزاج ہوتے ہیں کہ بہت جلد سسرال کے ماحول کو اپنا لیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ان پر شائبہ تک نہیں ہوتا کہ وہ غیر تھے۔

بات کوئی بھی ہو لیکن ایک امر طے شدہ ہے کہ کامیاب ازدواجی زندگی کو الجھنوں کا شکار بنانے میں گھریلو تلخیاں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہمیں یہ بات جان لینی چاہیے کہ گھر انسان کا قلعہ ہوتا ہے اگر کوئی شخص خود کو اپنے قلعے میں غیر محفوظ تصور کرنے لگے تو اس کا ہر کام بے یقینی کا شکار ہونے لگتا ہے اور ایسے میں غلطیوں کے سرزد ہونے کی بھی بہت گنجائش پیدا ہوجاتی ہے۔

اگر آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں کہ جنہوں نے ابھی ابھی اپنی ازدواجی رفاقت کا آغاز کیا ہے تو پھر ذیل کے مشورے یقیناً آپ کے لیے ہیں۔

☆سسرال کے ماحول کو سمجھیں۔ ☆اجنبیت کی دیوار کو گرا کر خوشگوار تعلقات کا آغاز کریں۔ ☆ جس انداز میں سسرال والے رشتے ناطوں کو نبھاتے ہیں اس پر تنقید کرنے سے گریز کریں اور انہی طور طریقوں پر چلنے کی کوشش کریں۔ ☆اگر آپ بہو ہیں اور سسرال میں کسی بات کو مسئلہ سمجھتی ہیں تو اپنے میکے کے بجائے شوہر' ساس' سسر یا بڑی جیٹھانی' دیورانی یا نندوں سے اس پر مشورہ کریں۔ ☆ گھر میں ہونے والی باتوں یا ایسی باتیں جن سے آپ کی کبھی کبھار دل شکنی ہوجاتی ہو ان کا میکے والوں سے اظہار کرنے سے گریز کریں۔ ☆ شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنے سسرال والوں سے اچھے تعلقات قائم کرے اور سسرال والوں پر ایسی بیجا تنقید کرنے سے گریز کرے کہ جن سے اس کی بیوی کی دل آزاری ہوتی ہو۔ ☆ شوہر کو چاہیے کہ اپنے رشتے داروں کے ساتھ ساتھ سسرال میں ہونے والی تقریبات میں بھی شرکت کرے اور کبھی بھی بیوی پر ایسی پابندیاں نہ لگائے جس سے کہ اس کو اپنے رشتے داروں سے ملنے میں رکاوٹ پیش آتی ہو۔ یاد رکھیں کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کی بنیاد ہی دو فریقین کے ایک دوسرے کے رشتے داروں سے احترام کے سلوک پر قائم ہے۔

اگر ہم تھوڑی سی توجہ سے کام لیں تو ازدواجی زندگی میں گھریلو اور جذباتی معاملوں پر شروع ہونے والی تلخیوں سے خود کو بڑی حد تک بچاسکتے ہیں۔

معاشی حالات

گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے میں معاشی حالات کا اہم کردار ہوتا ہے اگر کسی میں جذباتی لحاظ سے سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے لیکن معاشی اعتبار سے مسائل موجود ہیں تب بھی ازدواجی زندگی کو گھن لگ سکتا ہے۔ ہمیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مضبوط ازدواجی رفاقت کیلئے اگرچہ دولت سرفہرست نہیں لیکن ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر گھر میں معاشی بدحالی ہو تب بھی ازدواجی زندگی خوشیوں بھری نہیں رہ سکتی ہے۔

پہلے ہمیں ایک چیز سمجھ لینی چاہیے وہ یہ کہ دولت کی ہوس کی کوئی انتہا نہیں' اسی طرح ہماری ضروریات بھی لامحدود ہوسکتی ہیں۔ جان لیں کہ زندگی میں دولت تین چیزوں کیلئے درکار ہوتی ہے۔

☆ ضروریات پوری کرنے کیلئے۔ ☆ آسائشیں حاصل کرنے کیلئے۔ ☆تعیّشات پانے کیلئے۔

بات چھوٹی سی ہے لیکن سمجھنے کی ہے اور جو بات سمجھنے کی ہے وہ یہ کہ کبھی بھی دوسروں کی دیکھا دیکھی ایسا کام نہ کریں کہ جو آپ کے گھریلو معاشی حالات یا خرچ و آمدن سے مطابقت نہ رکھتا ہو۔ مثلاً آپ کے معاشی حالات ایئر کنڈیشنڈ خریدنے کے تو متحمل ہوسکتے ہیں لیکن اس کے استعمال کی صورت میں ماہانہ بجلی کا اضافی بل آپ کے بجٹ کو درہم برہم کرسکتا ہے اب ایک مخصوص رقم زائد بل کی ادائیگی میں خرچ ہوجائے تو اس سے گھر کی ضرورت کیلئے دیگر کئی اہم چیزوں کی خریداری پر اثر پڑے گا اور جب رقم نہ ہونے کی بنا پر خاتون خانہ گھریلو ضرورت کی بعض چیزیں خریدنے سے رہ جائے اور اتفاقاً شوہر کو ان چیزوں کی ضرورت پڑ جائے تو پھر دونوں ایک دوسرے پر الزام تراشیاں کریں گے اور لامحالہ یہ باتیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑوں کی بنیاد بنیں گی اس لیے ہمیشہ صرف اپنے حالات کے مطابق کام کریں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک نو بیاہتا جوڑا چند سال تک تو نہایت خوش و خرم زندگی بسر کرتا رہتا ہے اسے کسی چیز کی فکر نہیں ہوتی لیکن جوں جوں بچے بڑے اور اخراجات بڑھنے لگتے ہیں تو آمدنی کو بنیاد بنا کر میاں بیوی میں تو تکار شروع ہوجاتی ہے اگر تھوڑا سا غور کریں تو یہ بات سمجھ میں آجائے گی کہ اگر میاں بیوی اپنی نئی زندگی کے آغاز میں مستقبل کی منصوبہ بندی کرلیں تو ان مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

وہ سات جاندار جنہوں نے ماں سے جنم نہیں لیا

1۔حضرت آدم علیہ السلام' 2۔حضرت بی بی حوا علیہ السلام' 3۔حضرت محمد ﷺ کو معراج پر لے جانیوالا براق' 4۔حضرت صالح علیہ السلام کی اونٹنی' 5۔حضرت یونس علیہ السلام کو پیٹ میں رکھنے والی مچھلی' 6۔حضرت موسیٰ علیہ السلام کی عصا سے بننے والا اژدھا' 7 ۔حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کے وقت جنت سے آنیوالا دنبہ۔ (بنت جمشید چغتائی)

بسم اللہ الرحمن الرحیم کے حیرت انگیز کمالات

بنت ضیاء، جامشورو

اسی میں جلال ہے اسی میں جمال۔ اسی میں ہیبت بھی ہے اور قدرت بھی، عزت بھی ہے، منزلت بھی، قوت بھی ہے، جبروت بھی، بسم اللہ کی ''ب'' کے نقطے کی برکت سے فیض کے چشمے اُبلا کرتے ہیں اور اللہ کریم کی ہر مخلوق خاکی ہو یا آبی نوری ہو یا ناری، فیض یاب ہوتی ہے

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اس کے ہر حرف کے بدلے چار ہزار نیکیوں کا ثواب لکھے گا اور چار ہزار خطاؤں کو معاف فرمائے گا اور چار ہزار درجے بلند فرمائے گا۔ (نزہتہ المجالس) اور بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے 19 حروف ہیں۔ ایک دفعہ پڑھنے سے ۷۶ ہزار نیکیوں کا ثواب ۷۶ ہزار گناہ معاف اور ۷۶ ہزار درجات کی بلندی، سبحان اللہ! میرے رب کریم کی عطا کے کیا کہنے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم اللہ رب العالمین کی آخری کتاب قرآن کریم کا جوہر ہے جب کسی دل میں اتر جاتی ہے گھر کر لیتی ہے پھر اس میں کسی اور شے کی نہ گنجائش رہتی ہے نہ ضرورت۔ جو رفعت، راحت، برکت اور عظمت اسے عطا ہے کسی دوسرے عمل کو نہیں۔

اسی میں جلال ہے اسی میں جمال۔ اسی میں ہیبت بھی ہے اور قدرت بھی، عزت بھی ہے، منزلت بھی، قوت بھی ہے، جبروت بھی، بسم اللہ کی ''ب'' کے نقطے کی برکت سے فیض کے چشمے اُبلا کرتے ہیں اور اللہ کریم کی ہر مخلوق خاکی ہو یا آبی نوری ہو یا ناری، فیض یاب ہوتی ہے جب یہ نازل ہوئی تو شیطان نے اپنے سر پر خاک ڈالی اور اس پر پتھر برسائے گئے۔ اللہ رب العالمین نے اپنی عزت اور جلالت کی قسم کھائی کہ جس کام میں بھی میرا یہ برکت والا نام لیا جائے گا برکت ہوگی جس بیمار پر پڑھا جائے گا شفا ہوگی جو اسے پڑھے گا جنت نصیب ہوگی۔

ایک حدیث میں آپ ﷺ نے حضرت ابوہریرہؓ سے فرمایا: اے ابوہریرہؓ! جب تم وضو کرنے لگے تو بسم اللہ کہہ لیا کرو کیونکہ نگہبان فرشتے جب تک تم فارغ نہ ہو گے برابر تیری نیکیاں لکھتے رہیں گے یہاں تک کہ تو وہ وضو مکمل کر چکے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ سب سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن نازل ہوئی جب یہ نازل ہوئی تو مشرق سے مغرب تک بادل چھا گیا۔ ہوائیں ٹھہر گئیں جانور کان لگا کر سننے کیلئے مستعد ہو گئے۔ شیطان کو انگارے مارے گئے اور اللہ نے اپنی عزت کی قسم کھالی کہ جس مریض پر اس کا نام لیا جائے گا اسے شفاء ہوگی۔

جب قیامت کا دن ہوگا اور اس امت کے اعمال تولے جائیں گے تو ان کی ایک ایک رکعت دوسروں کی ہزار ہزار نیکیوں سے بھی بڑھ جائے گی جس پر لوگ تعجب کریں گے تو ان سے کہا جائے گا کہ ان لوگوں کی نماز میں بسم اللہ تھی۔

ایک حدیث میں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر وہ ذیشان کام کہ جس کو بسم اللہ سے شروع نہ کیا جائے وہ بے برکت ہوتا ہے۔

ایک فاسق کو مرنے کے بعد کسی شخص نے خواب میں دیکھ کر پوچھا اللہ نے تیرے ساتھ کیا کیا؟ اس نے جواب دیا اللہ نے مجھے اس لیے بخش دیا کہ میں ایک دن مکتب کی طرف سے نکلا اور ایک پڑھنے والے نے بسم اللہ پڑھی اسے سن کر میرے دل میں اللہ کے نام کی شیرینی نے اثر کیا اور اسی وقت میں نے سنا کہ کوئی کہنے والا کہتا ہے کہ ہم دو چیز جمع نہ کرینگے 1۔ اللہ کے نام کی شیرینی 2۔ جان کنی کی تلخی۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر کوئی شخص اس کاغذ کو جس پر بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھی ہو گرا پڑا دیکھے اور اللہ کے نام کی عظمت کے خیال سے اٹھائے تو اللہ تعالیٰ اس کو صدیقوں میں لکھتا ہے اور اس کے والدین سے عذاب کم کر دیتا ہے اگرچہ وہ حد سے بڑھنے والوں میں ہوں۔

حدیث میں ہے کہ شب معراج میں حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت جبریلؑ سے دریافت کیا کہ بہشت میں جو چار نہریں جاری ہیں ان کی اصل کہاں سے ہے حضرت جبریلؑ نے آپ ﷺ کو اپنی براق پر سوار کیا اور خود آگے آگے چلے۔ پانچ سو برس کی راہ پر ایک نور کا قبہ ملا جس کے چار دروازے تھے اور ہر دروازے سے ایک نہر بہتی تھی۔ اس قبہ کا دروازہ کھول کر بیس برس کی راہ چل کر صدر قبہ میں ایک نور کا تختہ نظر آیا تو دیکھا کہ اس میں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم لکھی ہے اور بسم کی میم سے ایک نہر اور اللہ کی ھ سے دوسری نہر اور رحمٰن کی میم سے تیسری نہر اور رحیم کی میم سے چوتھی نہر جاری ہے۔ اسی وقت آپ ﷺ کو حکم الٰہی پہنچا کہ آگاہ ہو جایئے آپ ﷺ کی امت میں سے جو شخص ایک مرتبہ اس کو پڑھے گا میں اسے ان چاروں نہروں سے سیراب کروں گا۔

جمال مبارک دیکھنے کی حسرت

خالدہ، کراچی

وہاں انہوں نے دعا کی ہنوز دعا کر کے اپنی جگہ سے اٹھنے نہ پائے تھے کہ ابر نمودار ہوا اور مینہ برسنے لگا

خدا جانے وہ کس قدر نفوس تھے جو حضرت ختم المرسلین ﷺ کی زیارت کے لئے چشم براہ رہے اور انتظار کی گھڑیاں گنتے گنتے اور جمال مبارک دیکھنے کی حسرت دل میں لئے ہوئے دنیا سے گزر گئے ایسے مشتاقان جمال میں سے ایک یہودی کا ماجرا سپرد قلم کیا جاتا ہے۔

ظہور اسلام سے کچھ مدت پیشتر یہودان بنو قریظہ کی ایک شاخ بنو ہدل کے پاس شام کے ایک یہودی عالم آئے اور مدت تک اس قبیلے میں رہے۔ یہ عالم جو ابن ہیبان کی کنیت سے مشہور تھے۔ ایک مرتبہ قحط پڑا ہوا۔ لوگوں نے ان سے کہا اے ابن ہیبان! آپ ذرا ہمارے ساتھ چل کر نزول باراں کی دعا کر دیجئے۔ انہوں نے دعا کی، ہنوز دعا کر کے اپنی جگہ سے اٹھنے نہ پائے تھے کہ ابر نمودار ہوا اور مینہ برسنے لگا۔ اسی طرح جب کبھی بارش کی ضرورت ہوتی تو لوگ ان سے دعا کراتے اور بارش ہوتی۔

ایک مرتبہ وہ بیمار ہوئے اور ان کی بیماری نے شدت اختیار کی۔ انہوں نے اپنے تمام شناساؤں کو بلا بھیجا۔ جب سب جمع ہو گئے تو پوچھا کہ آپ حضرات کو کچھ علم ہے کہ مجھے کس چیز نے شام کی سرسبز اور خوش سواد سرزمین سے یہاں پہنچایا تھا؟ حاضرین نے کہا ہمیں اس کا علم نہیں۔ فرمایا عنقریب اس سرزمین میں ایک نبی مبعوث ہونے والا ہے۔ میں اس توقع پر یثرب چلا آیا تھا کہ اس نبی کے جمال مبارک سے اپنی آنکھیں ٹھنڈی کرونگا۔ اب میں اس حسرت کا داغ لئے ہوئے دنیا سے رخصت ہوتا ہوں۔ اس کے بعد اعیان بنو ہدل سے کہنے لگے اے گروہ یہود! تم پر لازم ہے کہ اس تمتہ دور زمان ﷺ کی اطاعت میں پیش دستی کرنا اور خبردار اس سعادت جاوید سے محروم نہ رہنا۔ جب یہ وصیت کر چکے تو تھوڑی دیر میں داعی اجل کو لبیک کہہ دیا۔

آخر جب نیر اسلام نے سرزمین مدینہ پر ضیاء پاشی شروع کی اور چند سال کے بعد یہود کے قبیلہ بنو قریظہ کا محاصرہ ہوا تو ایک ضعیف یہودی نے جس کی لوح دل پر اس شامی عالم کی وصیت مرکسم تھی اپنی قوم سے کہا اے بنو قریظہ! یہ محاصرہ کرنے والے وہی نبی برحق ہیں اور ان میں وہ تمام صفات موجود ہیں جو شامی عالم ابن ہیبان بتاتی تھیں لیکن جب کسی نے شنوائی نہ کی تو بنو قریظہ کی یہ شاخ اپنے عاقبت نااندیش بھائی بندوں سے الگ ہو کر مشرف باسلام ہو گئی (سیرۃ ابن ہشام)

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

میاں بیوی | اچھے رشتے | خود تلاش کرنا ہے | چھائیوں کے نشان | درگزر کی عادت اپنایئے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

نماز میں دلجمعی

محترم گزارش ہے کہ میرا تعلق سادات فیملی سے ہے آباؤ اجداد کی چلہ کشی اور زہد وعبادت سے آگاہ ہوں کم وبیش ہر دینی اور دنیاوی امور سے متمتع ہوں' پیشہ کے لحاظ سے انجینئر ہوں گورنمنٹ سروس کے بعد آج کل ہومیو پیتھک سے منسلک ہوں۔ مسئلہ کچھ یوں ہے کہ نماز ودیگر عبادات میں دلجمعی اور استقامت نہیں ہو پاتی' طبیعت اکثر ناساز رہتی ہے' براہ مہربانی کچھ پڑھنے کیلئے بتائیں۔ **(محمد سعید' راولپنڈی)**

جواب: اللہ تعالیٰ حسن عمل میں اضافہ فرمائے ''یَاوَاسِعُ یَاشَکُوْرُ'' ہر نماز کے بعد 125 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں' اول آخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

چھائیوں کے نشان

محترم میری عمر 25 سال ہے اور غیر شادی شدہ لڑکی ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ تقریباً چار سال پہلے میرے چہرے پر چھائیوں کے نشان پڑ گئے تھے جو ابھی تک ٹھیک نہیں ہوئے میں اس وقت سے آج تک علاج کروا رہی ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑا' چھائیوں کے نشان نہ کم ہوئے ہیں نہ زیادہ اب کچھ عرصہ بعد میری شادی ہے میں اس مسئلہ سے بہت زیادہ پریشان ہوں میری مدد فرمائیں۔ **(حمیرا۔ لاہور)**

جواب: آپ یَاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ یَامُصَوِّرُ ہر نماز کے بعد 125 مرتبہ نصف گلاس پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔ اول وآخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ نماز کی پابندی کیجئے۔ سجدہ طویل کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل وکرم فرمائینگے۔

درگزر کی عادت اپنایئے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر گھر کو بیچنے یا اس کو کرائے پر دینے کیلئے تیار نہیں ہو رہے ہیں میں اپنے سسرال والوں خصوصاً اپنی دیورانی سے بہت تنگ ہوں جو میرے گھر کے برابر میں ساس سسر کے ساتھ رہتی ہے۔ وہ بہت چالاک تیز وطرار اور لڑاکا عورت ہے میرا دیور بھی اسے کچھ نہیں کہہ سکتا۔ میں نے سولہ سال سسرال میں بہت پریشانی میں گزارے ہیں۔ دو سال قبل ہم نے اپنا گھر بنایا۔ میرے بہت منع کرنے کے باوجود شوہر نے اپنے والدین کے برابر میں گھر بنایا۔ اس کی وجہ سے میرا ذہنی سکون برباد ہوگیا ہے ان معاملات کیلئے مجھے کوئی وظیفہ بتائیں۔

جواب: سورۂ فتح روزانہ ایک مرتبہ پڑھ کر دعا کیا کریں اصلاح احوال کیلئے اللہ تعالیٰ کے حضور التجا کریں۔ اول وآخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھا کریں۔ نماز کی پابندی فرمائیں اور درگزر کی عادت اپنایئے۔

رقم واپس نہیں مل رہی

میں گورنمنٹ کے ایک محکمے میں ملازم تھا سروس ختم ہونے کے بعد مجھے پنشن کی رقم ملی تو میرے ایک قریبی دوست نے مجھے کاروبار کا لالچ دے کر اور سبز باغ دکھا کر مجھ سے وہ رقم ہتھیا لی۔ مصیبت یہ ہوئی کہ میں نے کسی تحریر پر اس کے دستخط نہیں کروائے اور اس وقت میرے پاس کوئی ثبوت نہیں کہ میں نے اسے کوئی رقم دی ہے۔ میں بہت پریشان ہوں وہ میری رقم دینے پر تیار نہیں۔

جواب: آپ پریشان نہ ہوں اللہ کی طرف رجوع کریں سورۃ الفیل کی بہت پابندی کریں جتنی کثرت کرینگے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔ بہت آزمودہ ہے۔

پانچ وقت کا نمازی

محترم! حالات آج کل بہت خراب ہیں کوئی کام ٹھیک سے نہیں ہوتا' تنگدستی روز بروز بڑھ رہی ہے بہت سے وظیفے پڑھتا ہوں مگر حالات ٹھیک ہونے کے بجائے خراب ہوتے ہیں پانچ وقت کا نمازی بھی ہوں' میری مدد فرمائیں۔ **(اختر علی' نوشہرہ)**

جواب: سورۂ نصر ہر نماز کے بعد 13 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں۔ اول آخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھا کریں۔ وظائف کے ساتھ کام پر توجہ زیادہ دیجئے۔

برکت ہوجائے

محترم! میری چھوٹی سی دکان ہے کام پہلے کافی اچھا چل رہا تھا مگر کافی عرصے سے اس میں کچھ تنگی آگئی ہے اسی کی وجہ سے بہت پریشان رہتا ہوں پتہ نہیں کس کی نظر لگ گئی ہے۔ مہربانی فرما کر آپ کوئی ایسا حل بتائیں کہ میری دکان میں برکت ہوجائے۔ برکت ایسی ہو کہ زندگی خوشحال طریقے سے گزرے آپ کی مہربانی ہوگی۔ **(فرحان علی' پشاور)**

جواب: سورۂ یٰسین شریف کی باقاعدہ تلاوت اپنی عادت بنالیجئے۔ حسب توفیق صدقہ دیا کیجئے۔ گاہکوں سے خوش اسلوبی سے پیش آئیں۔ اللہ تعالیٰ آسانیاں نصیب فرمائیگا۔

خود تلاش کرنا ہے

محترم! مسئلہ دراصل میری بہن کا ہے بہت ضدی اور منہ زور ہے والدہ یا گھر میں کسی کی بھی بات نہیں سنتی۔ عمر اس کی 28 سال ہے مگر مرضی کے خلاف ذرا سی بات ہوجائے تو چیخ چیخ کر محلے والوں کو جمع کرلیتی ہے پابندی برداشت نہیں کرسکتی۔ گھر والوں کی پسند پر شادی کرنے کو بھی تیار نہیں۔ کہتی ہے کہ خود لڑکا تلاش کروں گی اور جو مجھے پسند آئے گا اسی سے شادی کروں گی۔ آج کل ایک لڑکے کو پسند کیا ہوا ہے۔ لڑکا اخلاق سے گرا ہوا اور نہایت خراب عادات کا حامل ہے مگر وہی بات کہ بہن پر بڑوں کی روک ٹوک کا کوئی اثر نہیں براہ مہربانی کوئی ایسا اسم بتائیں جو میں خود کروں اور بہن کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیں۔ **(ناز خاتون' اسلام آباد)**

جواب: اللہ تعالیٰ ہمارے بچوں کے کردار کی حفاظت فرمائے (آمین) ہر نماز کے بعد 140 مرتبہ یَاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ یَاقُدُّوْسُ پڑھ کر دعا کریں۔ اول آخر 11 مرتبہ درود شریف پڑھیں اور حسب موقع دم کرکے پلا دیا کریں۔

نظر بد

محترم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں دن بدن سوکھتی جارہی ہوں جس سے پوچھو وہ کہتے ہیں کہ اس لڑکی کو نظر بہت جلدی لگ

جاتی ہے دراصل میری امی کی نظر بہت جلدی لگتی ہے مجھے اس کا کوئی حل بتائیں اس کے علاوہ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے ہمارے مالی حالات بہتر ہوجائیں۔ **(میمونہ۔ کھاریاں)**

جواب: تیسرا کلمہ بکثرت پڑھا کیجئے۔ روزانہ ایک بادام اور ایک چھوہارہ کھالیا کریں۔ انشاء اللہ صحت کے معاملات بہتر ہوجائیں گے۔

مقدمات

مقدمات سے نجات کے لئے کوئی وظیفہ عنایت کردیں۔

جواب: آپ بکثرت یَالَطِیْفُ یَافَتَّاحُ پڑھا کریں۔

اچھے رشتے

اچھے رشتوں کا مسئلہ درپیش ہے۔ عمر گزرتی جارہی ہے لیکن کوئی رشتہ طے نہیں ہوتا۔ اول رشتے کم آتے ہیں اور اگر آتے ہیں تو کوئی بات نہیں بنتی۔ والدین بھی پریشان ہیں کہ کوششوں کے نتائج ظاہر نہیں ہورہے۔ میں بھی اس صورتحال کی وجہ سے دلی طور پر پریشان ہوں۔ **(انجم نثار)**

جواب: نصف رات گزرنے کے بعد دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ اور اس میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں۔ نماز کے بعد تین بار سورۂ اخلاص کا ورد کرکے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں اور دعا کو کئی بار دہرائیں۔ اس وظیفے کو نوے دنوں تک کیا جائے اور جن دنوں میں مجبوراً نہ کرسکیں وہ بعد میں پورے کرلیں۔ اللہ تعالیٰ پر توکل و بھروسے سے کام لیں اس کے ہر کام میں مصلحت پوشیدہ ہے۔ انشاء اللہ ضرور کوئی راستہ نکل آئے گا۔

جسم و جاں

میں کئی جسمانی امراض کا شکار ہوں۔ جسمانی طور پر کمزور ہوں اور ذہن تیز کام نہیں کرتا۔ نسوانی امراض بھی لاحق ہیں۔ چہرے پر دانوں کے نشانات ہیں۔ اپنی جسمانی حالت سے مایوس ہوچکی ہوں۔ دواؤں سے وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ **(عنبر ملک، راولپنڈی)**

جواب: علی الصباح ناشتہ سے نصف گھنٹہ قبل آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے ناک کے بائیں نتھنے سے سانس اندر لیں (دایاں نتھنا بند کرلیں) اور پھر چار سیکنڈ تک سانس روک کر دائیں نتھنے سے سانس باہر نکال دیں۔ پھر اس کے برعکس کریں۔ یہ ایک چکر ہوا۔ اس طرح پانچ بار کریں۔ پھر دونوں نتھنوں سے سانس اندر لیں اور منہ کے راستے سیٹی بجانے والے انداز میں ہونٹوں کو کھولتے ہوئے سانس آہستگی سے باہر نکال دیں۔ یہ عمل پانچ یا سات بار انجام دیں۔ بعدازاں پانی پر گیارہ بار بسم اللہ شریف دم کرکے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ جسمانی و ذہنی کمزوریوں کو دور کرنے میں یہ عمل مؤثر ثابت ہوگا۔ مناسب علاج جاری رکھیں۔

میاں بیوی

میرے شوہر مزاج کے بہت تیز ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر برس پڑتے ہیں اور نازیبا الفاظ ادا کرتے ہیں۔ انہیں نشے کی عادت بھی ہے۔ کبھی نشے میں گھر آتے ہیں تو بچے ان کی حالت دیکھ کر برا محسوس کرتے ہیں۔ سمجھانے کے باوجود مانتے نہیں ہیں بلکہ لڑنے لگتے ہیں۔ **(مختار بیگم، قصور)**

جواب: رات کو جب شوہر سوجائیں تو سرہانے کھڑے ہوکر سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 90 آہستہ آواز سے پڑھیں کہ ان کی نیند خراب نہ ہو۔ یہ عمل دو ماہ تک مسلسل جاری رکھیں۔ روزانہ عشاء کے بعد کسی بھی وقت ان کے تکیے پر سورۂ کوثر ایک بار دم کردیں۔ یہ تکیہ کوئی اور شخص استعمال نہ کرے۔ اپنے گھر کے ماحول اور شوہر سے تعلقات کا بھی بغور جائزہ لیں اور کوئی گوشہ ایسا نہ چھوڑیں جو آپ دونوں کے تعلقات میں کمزوری کا باعث ہو۔ اس معاملے میں قدرے ایثار کا مظاہرہ بھی کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے شوہر کو ہدایت دیں۔

ساحرہ

ہماری ایک رشتہ دار عورت نے بتایا ہے کہ ہمارے اوپر کسی نے جادو کرایا ہے۔ جادو کرنے والی عورت ہمارے پڑوس میں رہتی ہے۔ پہلے میں نہیں مانتی تھی لیکن اب بعض باتوں کی وجہ سے یہ خیال پکا ہوگیا ہے میں نے کئی بار عورت کو ایک مخصوص وقت میں آٹا ہاتھ میں لے کر جاتے دیکھا۔ وہ ہمارے گھر سے کئی بار کچھ چیزیں لے گئی۔ پھر ہم نے گھر میں بعض اشیاء پڑی دیکھیں۔ مجھے یہ خوف لاحق ہوگیا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے۔ ایک بار وہ عورت ہمارے گھر آئی اور مجھے نیچے بلا کر ہاتھ ملایا۔ اس دن سے میری یہ حالت ہے کہ بیٹھے بیٹھے رونا شروع کردیتی ہوں۔ کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ گھر سے باہر میری طبیعت ٹھیک رہتی ہے لیکن گھر میں آکر وہی حال ہوجاتا ہے۔ اس عورت سے پورا محلّہ دور رہتا ہے اور پسند نہیں کرتا۔

(نائلہ، فیصل آباد)

جواب: اس بات سے قطع نظر کہ سحر ہے یا نہیں، سحر سے نجات کا پہلا قدم یہ ہے کہ اسے ذہنی طور پر رد کیا جائے۔ یقین کی قوت میں اضافے یا ارتکاز کے بغیر سحر کے اثرات کو ختم نہیں کیا جاسکتا۔ یہ الگ بات ہے کہ اسباب یقین کیسے پیدا کیے جائیں۔ آپ بھی سب سے پہلے ذہن سے سحر کے خیال کو دور کریں، ساتھ ہی عمل کریں کہ صبح و شام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ تین بار سورۂ فلق پڑھ کر پانی پر دم کرکے پانی پی لیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز کیا جائے۔ لوبان کے ٹکڑوں پر تین بار سورۂ فلق دم کرکے گیارہ دنوں تک یہ ٹکڑے روزانہ نماز عصر کے بعد گھر میں جلا کر دھواں ہر جگہ پہنچا دیا کریں۔

یاد ماضی

ماضی کے کئی واقعات اور ناپسندیدہ باتیں آسیب کی طرح ذہن پر سوار رہتی ہیں اور ذہن انہی باتوں میں الجھا رہتا ہے۔ اس سے دل و دماغ پر بےچینی اور اضطراب طاری ہوجاتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ خواب بھی عجیب و غریب اور بےترتیب دیکھتی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کوئی نادیدہ شخص تعاقب کررہا ہے لیکن میں اس سے بچ جاتی ہوں۔ اس وقت جسم بےجان ہوجاتا ہے اور کوشش کے باوجود حرکت نہیں کرسکتی۔ **(عطیہ ارم، لاہور)**

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ حشر کی آیات 22 اور 23 پانچ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے چہرے پر پھیرلیں۔ نماز عشاء کے بعد سورۂ کوثر تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں اور دعا کیا کریں۔ کم از کم چالیس دنوں تک اس معمول پر کاربند رہیں۔

ہائی بلڈ پریشر سے ہمیشہ کیلئے نجات

غ۔ ح اختر‘ چکوال

اپنے شوہر کے کہنے پر جوہرشفاء مدینہ شروع کردی۔ آپ یقین کریں کہ اٹھارہ ہزار کے انجکشن سے کوئی رتی برابر بھی فرق نہ پڑا اور جوہرشفاء مدینہ کی چار ہی خوراکوں سے مجھے مکمل شفا نصیب ہوئی۔ آج تین سال بعد بھی ایسی کوئی تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی

جوہر شفا مدینہ

کچھ عرصہ پہلے مجھے ٹانگوں اور کمر میں شدید درد شروع ہوئی میں نے کچھ ضروری ٹیسٹ کروائے تو پتہ چلا کہ گردوں میں ورم ہے اور پس بہت زیادہ آرہی ہے میں کڈنی سپیشلسٹ کے پاس گئی تو اس نے کہا کہ گردوں کا مسئلہ نہیں آپ کی یوٹرس میں انفیکشن ہوگیا ہے تو پیپ آرہی ہے۔ یورین میں Pus cell زیادہ ہونے کی وجہ سے مجھے بہت تکلیف تھی۔ ڈاکٹر نے مجھے انٹی بائیوٹک انجکشن لکھ کر دیئے کہ یہ لگوائیں۔ ڈاکٹر نے کہا کہ تکلیف کی زیادتی کی وجہ سے فوری طور پر یہ لگوانے ضروری ہیں۔ میں نے اٹھارہ ہزار کے انجکشن لگوا لیے مگر ذرا بھی فرق نہیں پڑا۔ جہاں انجکشن لگوانے جاتی وہ کہتے کہ یہ انجکشن بہت سخت ہیں۔ زیادہ نہ لگوائیں یہ سب باتیں سن کے میں پریشان ہوگئی کہ انجکشن سخت ہیں اور لگوانے بھی ضروری ہیں جبکہ ان کے لگوانے سے کوئی فائدہ بھی نہیں ہو رہا۔ تھک ہار کر میں نے انجکشن لگوانے چھوڑ دیئے اور اپنے شوہر کے کہنے پر جوہر شفاء مدینہ شروع کردی۔ آپ یقین کریں کہ اٹھارہ ہزار کے انجکشن سے کوئی رتی برابر بھی فرق نہ پڑا اور جوہرشفاء مدینہ کی چار ہی خوراکوں سے مجھے مکمل شفا نصیب ہوئی۔ آج تین سال بعد بھی ایسی کوئی تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی۔

میری بہن کو حال ہی میں بواسیر کا مسئلہ ہوگیا جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان تھی اس نے پہلے تو بواسیر کے متعلق بہت سی ادویات کا لوگوں یعنی عزیز رشتہ داروں سے سنا کہ یہ استعمال کروں یا فلاں دوائی استعمال کروں۔ اس نے جوہر شفاء مدینہ کی بہت زیادہ افادیت کا سن رکھا تھا تو اس نے جوہر شفاء مدینہ ہی باقاعدگی اور اعتماد کے ساتھ استعمال کی اور ابھی تک کر رہی ہے چند دن بعد اس نے مجھے بتایا کہ اس کا نہ صرف بواسیر کا مسئلہ حل ہوگیا ہے بلکہ اس کی سستی کاہلی بھی دور ہوگئی ہے کیونکہ کافی عرصہ سے اس کی طبیعت بوجھل یعنی سستی کاہلی بہت زیادہ تھی کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا تھا بس طبیعت میں بوجھل پن ایسا تھا کہ ہر وقت بستر پر لیٹی رہوں اور بلڈ پریشر بھی بہت زیادہ لو رہتا تھا اس نے بتایا کہ جوہرشفاء مدینہ استعمال کرنے سے بواسیر کے ساتھ یہ مسئلہ بھی حل ہوگیا ہے اور اب میں اپنے آپ کو چست محسوس کرتی ہوں اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔

نسخہ برائے ہائی بلڈ پریشر

میرے پڑوس میں مختار علی کی بیگم صاحبہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ تھیں اور اکثر اس بیماری کی وجہ سے سب لوگ پریشان رہتے تھے کہ گرمی میں اس کی حالت بہت زیادہ خراب ہوجاتی تھی چکر آنا‘ سیڑھیاں نہ چڑھ پانا‘ گھر کے کام کاج کی الگ مصیبت ہوجاتی تھی پھر ایک دن میں نے انہیں بلڈ پریشر کا یہ نسخہ آپ کی کتاب ’طبی تجربات ومشاہدات‘ سے لکھ کر دیا اور وہ آج تک دعائیں دیتے ہیں اور مختلف لوگوں کو شربت یا نسخہ بھی لکھ کر دیتے رہتے ہیں اور شفاء کی خوشخبری سناتے رہتے ہیں۔ نسخہ: گل نیلوفر 1 کلو چھوٹی الائچی سو گرام‘ صندل سوگرام ان تینوں دواؤں کو 7 کلو پانی میں پکائیں۔ جب چار کلو کے قریب پانی رہ جائے تو اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر ہاتھ دھو کر صاف کرکے ان دواؤں کو اس پانی میں اچھی طرح کچلیں تاکہ عرقیات اچھی طرح پانی میں حل ہوجائیں اس کے بعد باریک کپڑے کی مدد سے اچھی طرح دبا کر نچوڑ لیں اور پھوک پھینک دیں۔ اب اس چار کلو پانی میں 5 کلو چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چمچ چلاتے رہیں جب چینی گھل جائے اور شربت کی طرح گاڑھا ہوجائے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں محفوظ کرلیں دن میں تین سے چار مرتبہ ایک گلاس پانی میں 3 چمچ شربت ملا کر مریض کو پلائے اور جیسے جیسے آرام آتا جائے ڈاکٹری دوائیں آہستہ آہستہ چھوڑتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ مکمل شفاء عطا ہوگی۔ آج 3 سال ہوگئے ہیں۔ سید صاحب کی بیگم کا بلڈ پریشر بالکل ختم ہوچکا اور فوٹو اسٹیٹ کروا کر مختلف لوگوں کو یہ نسخہ دیتے اور دعائیں لیتے ہیں آپ بھی عبقری کے سفیر بنئے اس کے عملیات اور نسخہ جات لوگوں کو مکمل اعتماد سے دیجئے اور لوگوں کی پریشانیوں کو خوشیوں میں بدلیے۔

دانت کی درد ہمیشہ کیلئے ختم

میں آٹھویں جماعت میں تھا۔ میرے دانت کو سخت درد ہوتا تھا۔ ایک بزرگ نے فرمایا کہ اگر مغرب کی نماز کے فوراً بعد دو نفل پڑھ لیا کریں اور ثواب خواجہ اویس قرنیؓ کو حضور پاک ﷺ کے صدقے دے دیں یا نیت اس طرح کرلیں کہ ’’نیت کی اس نماز دو رکعت نفل بندگی اللہ پاک کی ثواب برائے حضرت خواجہ اویس قرنیؓ صدقے رسول اللہ ﷺ اللہ اکبر‘‘ آٹھویں کے بعد تعلیمی دور کے بعد 25 سال سروس کی‘ بیس اکیس سال ریٹائرڈ ہوئے ہوگئے آج تک مجھے دانت کا درد نہیں ہوا۔

آپ کا جو بچہ جو کہ نماز ادا نہیں کرسکتا۔ چار پانچ سال کا ہے اس کے لیے آپ خود پڑھ کر اس کی طرف سے ثواب حضرت خواجہ اویس قرنیؓ کو حضور ﷺ کے صدقے بھیج دیں تو اس کا درد ٹھیک ہوجائیگا۔ اس طرح کوئی عزیز دوست جسے بہت درد ہے اس کو پتہ نہیں ہے اس کیلئے پڑھ کر ثواب مذکورہ ہستی کو بھیج دیں تو وہ درد سے محفوظ ہوجائیگا۔ انشاء اللہ۔

موشن لگ جائیں تو......

چائے کی پتی آدھا ٹی سپون ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائی جائے اور جو کا دلیہ کا کھائیں۔ دہی میں برف ملا کر کھلا دی جائے۔ مرنڈا یا فانٹا کی بوتل میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پلا دو۔ سب سے بہتر سونف ہے ایک چائے کی چمچ کئی مرتبہ دی جائے۔ چینی کا شربت یا لیموں کی سکنجبین بھی کارگر ہے۔ **(خدا کی رضا کا طالب ایک بندہ)**

لذیذ چٹنی کے چالیس فوائد

موٹاپا جس قدر بڑھ گیا ہو اس چٹنی کو کئی ماہ مستقل استعمال کریں ایک صاحب کا ڈیڑھ ماہ میں بارہ پونڈ وزن کم ہوا یہ کم ہے بعض ایسے بھی ہیں کہ جن کا وزن اس سے حیرت انگیز طور پر کم ہوا لیکن کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے اس کا استعمال لازم ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ماتھے پر پسینہ ہاتھ پاؤں شل' آواز میں ارتعاش' چہرے پر مردنی اور پیلاہٹ بغل میں ٹیسٹوں کی بھاری فائل تھامے ایک پریشان حال مریض میرے پاس آئے اور کہنے لگے میں فیصل آباد سے آیا ہوں اور مجھے دل کا مرض ہو گیا ہے تمام ٹیسٹ کرائے ان کے مطابق میں مکمل طور پر دل کا مریض ہوں ہزاروں روپے ان ٹیسٹوں پر لگا کر نہایت غیر مطمئن ہوں بلکہ تمام گھر والے پریشان ہیں گھر کا واحد کفیل ہوں آمدن کے اتنے ذرائع نہیں آخر کیا کروں یہ ایک مختصر سی داستان ہے جو کہ مجھے نہایت المناک انداز میں سننے کو ملی۔

انہیں تسلی دی اور اطمینان دلوایا کہ آپ انشاء اللہ تعالیٰ بالکل صحت یاب ہو جائیں گے بس صرف ایک کام کریں کہ یہ تین اجزاء پر مشتمل چٹنی ان ادویات کے ساتھ مستقل استعمال کریں۔ موصوف کو یقین نہ آیا کہ آخر یہ چٹنی کیا کام کرے گی۔ جہاں بڑی بڑی ادویات نے کام نہیں کیا اور آخر معاملہ سرجری کی طرف بڑھ رہا ہے اور سرجری کی رقم جیب میں ہونا تو عجیب بلکہ سوچنا بھی ناممکن ہے۔

بڑی مشکل کے بعد انہیں یقین آیا کہ واقعی یہ عام سی دوا مفید ہے اور استعمال کا عہد کر کے چلے گئے کچھ ہی دنوں کے بعد انہوں نے خوشخبری سنائی کہ ان کی طبیعت حیرت انگیز طور پر صحت کی طرف گامزن تھی اور الحمدللہ مریض تندرست ہو گیا۔

قارئین یہ ایک مریض نہیں ایسے بے شمار دل کے امراض میں مبتلا مریض اسی چٹنی سے صحت یاب ہوئے ہیں دراصل پرانے دور کے طبیب جانتے تھے کہ انسانی جسم کو ہمہ وقت کیا ضرورت ہے اسی لیے انہوں نے ایسے ٹوٹکے جو بظاہر تو کم قیمت لیکن طاقت اور فوائد میں بیش قیمت تھے' تیار کیے۔ ایک ملنے والے دوست محمد قاسم صاحب بتانے لگے کہ انہیں کولیسٹرول بہت زیادہ ہو گیا حتیٰ کہ اتنا بڑھ گیا کہ چلنا دشوار ہو گیا میں نے صرف دو ہفتے یہی چٹنی نہایت باقاعدگی سے دن میں 3 سے 4 بار ایک چھوٹا چمچ استعمال کیا بہت ہی زیادہ فائدہ ہوا اور آج تک پھر تکلیف نہیں ہوئی اب بھی اگر کبھی ہلکی سی محسوس ہو تو پھر چند دن یہی چٹنی استعمال کرتا ہوں سو فیصد تندرست ہو جاتا ہوں۔

مجھے عبدالرحمٰن صاحب نے بتایا کہ انہوں نے یہی چٹنی ایک ایسے مریض کو استعمال کرائی جس کا کولیسٹرول لیول 300 سے بھی زیادہ تھا لیکن 2 ہفتے کے بعد 147 اور پھر حیرت انگیز طور پر اس سے بھی کم ہو گیا۔ مزید بتانے لگے کہ میرا مزید تجربہ یہ ہے کہ موٹاپا جس قدر بڑھ گیا ہو اس چٹنی کو کئی ماہ مستقل استعمال کریں ایک صاحب کا ڈیڑھ ماہ میں بارہ پونڈ وزن کم ہوا۔ بعض ایسے بھی ہیں کہ جن کا وزن اس سے حیرت انگیز طور پر کم ہوا لیکن کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے اس کا استعمال لازم ہے۔

محسن فن عبدالوحید سلیمانی صاحب فرمانے لگے کہ سیالکوٹ دہشت گردی عدالت کے جج حسین عزیز بھٹی کو جوڑوں کا درد ہوا پہلے ہلکا ہوا پھر بڑھ گیا حتیٰ کہ اس درد نے بالکل معذور بنا دیا کہ اٹھنا بیٹھنا حتیٰ کہ حرکت کرنا بھی دشوار ہو گیا بہت علاج معالجے قیمتی ادویات بھی استعمال کرائیں لیکن فائدہ نہ ہوا آخر کار کسی نے بتایا کہ یہی چٹنی کئی ماہ مستقل استعمال کریں اور اگر مزاج میں گرمی نہ ہو تو اس میں لہسن کا اضافہ کر لیں انہی اجزاء کے ہموزن یوں انہوں نے یہ چٹنی استعمال کی اور مستقل مزاجی سے استعمال کی آہستہ آہستہ مرض کا خاتمہ ہوا حتیٰ کہ اب وہ بالکل صحت مند ہیں۔

موصوف نے اس چٹنی کا ایک حیرت انگیز تجربہ یہ بھی بتایا تھا کہ انہیں دمہ بھی تھا اس کے مستقل استعمال سے وہ بھی بالکل ختم ہو گیا ویسے بھی جب کسی دمہ کے مریض کو یہ چٹنی استعمال کرائی میرے تجربے میں بے شمار مریض تندرست ہوئے حتیٰ کہ لاعلاج مریض اس کو بنا کر اپنے ساتھ رکھتے تھے اور آخر کار وہ تندرست ہو گئے۔ ایسے مریض جن کو دمہ' الرجی' بلغم' سینے کی جکڑن' خون کے گاڑھا پن یا دل کا کوئی مرض ہو ان تمام کیلئے یہ چٹنی نہایت مفید ہے۔

کراچی کے ایک سرجن ڈاکٹر ملے کہنے لگے الرجی اور معدے کے کسی بھی قسم کے مرض میں میرا یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ دراصل میرے والد حکیم تھے میں حکمت اور طب کے نسخہ جات کو مضر سمجھتا تھا میری بچی کو الرجی ہو گئی ویکسین اور ادویات دے کر تھک گیا آخر والد (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے' اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے' خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے' ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔

اعصاب میں تناؤ

آج سے کئی سال پہلے مجھے گھبراہٹ کی شکایت ہوگئی تھی۔ گھر والے ایک ڈاکٹر کے پاس لے گئے انہوں نے ہائی بلڈ پریشر بتایا۔ میں اس وقت یہ نہیں جانتا تھا کہ یہ کیا بیماری ہے۔ پھر میں ٹھیک ہوگیا اور میں نے کامیابیاں حاصل کرنی شروع کردیں۔ یعنی میرا کوئی علاج نہیں ہوا اور میں نے ایم اے کیا' ایم ایڈ کیا' اب ایک سکول میں ٹیچر ہوں۔ اس کے ساتھ اپنی زمینداری بھی سنبھالتا ہوں۔ ڈاکٹر لوگوں کے دل میں بلڈ پریشر کی بیماری کا خوف ڈال دیتے ہیں جبکہ میں نے طب کی مشہور کتابوں میں پڑھا ہے کہ بلڈ پریشر انسان کو بیمار نہیں کرتا لیکن جب مریض پر اس کا زیادہ انکشاف ہوجائے تو یہ بیمار کردیتا ہے۔ **(امتیاز حسین' پشاور)**

مشورہ: ویسے تو گھبراہٹ عام اور فطری کیفیت ہے۔ لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو انسان کیلئے پریشان کن ہوجاتی ہے۔ شدید گھبراہٹ میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ اعصاب اور عضلات تناؤ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ گھبراہٹ کو ختم کرنے یا اس قابو پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کی وجہ معلوم کی جائے اور پھر اسے دور کیا جائے۔ آپ نے خود کو اچھے طریقے سے مصروف عمل کرلیا۔ نتیجتاً گھبراہٹ پر بھی قابو حاصل ہوگیا۔ جہاں تک بلڈ پریشر کی بات ہے تو گھبراہٹ میں دل کی دھڑکن تیز ہونے کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے بلکہ تیز تیز چلنے یا بھاگنے یا سیڑھیاں چڑھنے پر بھی ایسی کیفیت ہوسکتی ہے۔ قلبی نظام کو اعتدال میں رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ غیر ضروری خوف یا گھبراہٹ کا شکار نہ ہوا جائے۔

ذہنی تازگی اور سکون

انٹر کا طالب علم ہوں۔ عمر تقریباً 18 سال ہے کسی قسم کا کھیل نہیں کھیلتا۔ گھومنے پھرنے یا صبح کی سیر کرنے بھی نہیں جاتا۔ دماغ کہیں خیالوں میں گم ہوجاتا ہے خاص طور پر جب پڑھنے بیٹھتا ہوں تو یہ کیفیت زیادہ ہوتی ہے۔ ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ یاد کیا ہوا مواد جلدی دماغ سے نکل جاتا ہے۔ لگتا ہے آہستہ آہستہ یادداشت کمزور ہورہی ہے۔ **(احمد شہباز' گوجرانوالہ)**

مشورہ: آپ کی عمر میں یادداشت کمزور نہیں ہوتی بلکہ تیز ہوتی ہے اور ایسے حالات میں جب کوئی غیر معمولی واقعہ یا حادثہ نہ ہوا ہو' یادداشت سے شکایت ہونی بے معنی ہے۔ آپ نے لکھا کہ سیروتفریح وغیرہ چھوڑ دی ہے۔ یہ بھی ضروری نہیں۔ آپ صبح کی سیر کرسکتے ہیں یا شام میں کسی وقت آؤٹ ڈور کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں لیکن جب اپنی درسی کتابوں کا مطالعہ کرنا ہو تو صرف مطالعہ کریں۔ اس وقت ذہن ادھر ادھر بھٹکنا غلط ہے۔ مطالعہ میں پڑھنا' لکھنا' ذہن نشین کرنا سب ہی کچھ شامل ہے اس کیلئے ذہنی تازگی اور سکون ضروری ہے۔ جو مضامین مشکل لگتے ہوں ان پر زیادہ توجہ دی جائے اور ان سے متعلق اچھی باتوں کو ذہن میں لائیں۔ محنت اور ذہانت کی بدولت آپ یہ مشکل امتحان پاس کرسکتے ہیں۔ لیکن دلچسپی اور توجہ دے کر غائب دماغ رہ کر نہیں موجودہ بھول خود ساختہ ہے۔

خوشیوں میں دکھ کی تلاش

میرے والد کی موت ہونا اور پھر اس سلسلے میں طرح طرح کی باتیں سننا میرے لیے کسی رسوائی سے کم نہیں۔ میں جانتا ہوں انہیں جرائم پیشہ لوگوں نے ختم کیا اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ وہ جانتے بوجھتے یا انجانے میں ان لوگوں کا ساتھ دے رہے تھے جو پھر ان کے جانی دشمن ہوگئے۔ بہت سے سوالات میرے ذہن میں ابھرتے ہیں۔ بہت باتیں یاد آتی ہیں لیکن کسی سے اظہار خیال نہیں کرسکتا۔ بدنامی کے ڈر سے اداسی چھا جاتی ہے۔ لوگ ہنستے بولتے ملتے جلتے ہیں۔ میں کوئی ویران ٹھکانہ تلاش کررہا ہوتا ہوں۔ **(نصیر الدین' پشاور)**

مشورہ: والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے' اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے' خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے' ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔ رفتہ رفتہ لوگوں کی طرف سے بننے والی باتیں بھی ختم ہوجائیں گی۔ خوشیوں کے موقع پر خوش رہنے اور لوگوں سے ملنے کیلئے خود ترغیبی کی مدد سے اپنے ذہن کو آمادہ کریں اور بے خوف ہوکر لوگوں سے ملیں۔ اگر موجودہ حالات سے اچھی مطابقت پیدا کرلیں گے تو گزرے ہوئے ناگوار واقعات اور صدمات آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔

اضطراب اور تناؤ میں لاشعوری عمل

میں بچپن سے دانتوں سے ناخن کاٹتا ہوں' مجھے معلوم ہے کہ اس طرح ناخنوں کا میل میرے منہ سے معدے میں جاتا ہے مگر مجھے خیال نہیں رہتا اور یوں بھی بیٹھے بیٹھے ہاتھ منہ تک چلا جاتا ہے۔ جب میں چھوٹا تھا تو امی نے یہ عادت چھڑوانے کیلئے سختی کی' غصہ کیا' میری انگلیوں پر مارا مگر میں گھر میں اس عادت سے دور رہتا تو سکول میں ناخن کاٹتا رہتا۔ اس قدر کہ میری انگلیوں سے خون نکل آتا۔ اب جبکہ میں آفس میں جاتا ہوں اس عادت سے چھٹکارا نہیں حاصل کرسکتا۔ چور آنکھوں سے چاروں طرف دیکھتا ہوں۔ **(عارف نعیم' جہلم)**

مشورہ: دانتوں سے ناخن کاٹنا منفی جذبات کا اظہار ہے۔ یہ عموماً اضطراب اور تناؤ کی نشانی ہے۔ ان لوگوں کے ناگوار جذبات کا اثر اپنی ذات کی طرف ہوتا ہے اور یہ اپنی انگلیوں کو منہ کی طرف لے جاتے ہیں۔ عموماً یہ فعل لاشعوری ہوتا ہے لہٰذا اس عادت پر قابو پانے کیلئے ضروری ہے کہ انسان مضبوط قوت ارادی سے کام لے اور زیادہ وقت منہ میں کچھ نہ کچھ ڈالے رکھے مثلاً چیونگم وغیرہ۔ جب پہلے سے کچھ چبایا جارہا ہوتا ہے تو پھر ناخن کاٹنے کی طرف توجہ نہیں ہوگی۔ اس کے علاوہ جب ناخن کاٹنے کی طرف توجہ جائے تو یہ سوچیں کہ مجھے کیا الجھن ہے۔ آخر میں ایسا کیوں کررہا ہوں۔ اس طرح تو میری انگلیاں بدنما نظر آرہی ہیں اور تکلیف بھی ہوتی ہے پھر لوگوں کے درمیان یہ حرکت معیوب بھی لگتی ہے۔ بچپن کی بات اور تھی' کم از کم اس وقت یہ مناسب نہیں۔ آپ نے اپنی الجھن کے بارے میں خط لکھ کر اپنی اصلاح کا پہلا قدم اٹھایا ہے۔ اب شعوری کوشش کریں اور جب بھی ہاتھ منہ کی طرف جائے۔ بہت اطمینان سے خود کو روک دیں۔ یہ ایسی عادت نہیں کہ چھوڑی نہ جاسکے۔

روزمرہ دعاؤں سے مشکلات کا حل

سُبْحٰنَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِيْنَ وَاِنَّآ اِلٰى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ سواری پر چڑھتے ہوئے یہ کلام پڑھا جاتا ہے چاہے موٹر بس ہو ریل ہو یا ہوائی جہاز ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حفاظت ہوتی ہے

کھانے کے مضر اثرات سے حفاظت

مقدس کلمات صرف کسی ایک ہی مطلب کے لئے پڑھنے کافی نہیں ہیں بلکہ ان کی فیوض و برکات کی کوئی حد نہیں ہے۔ ہم ان میں سے صرف چند کی وضاحت کرینگے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ.

اس کے بارے میں وارد ہوا ہے کہ اگر صبح اور شام اس کلام کو تین تین بار پڑھا جائے تو قاری کی صبح اور شام، مصائب و آلام سے اس میں گزرتی ہے۔ مزید بیان کیا گیا ہے کہ کھانا کھاتے وقت ان کو پڑھا جائے تو کھانے میں برکت ہوتی ہے بلکہ اگر اس میں زہر بھی ملا ہو یا ناخالص اجزاء نقصان والے شامل ہوں تو ان سے بھی حفاظت ہوتی ہے۔ آج کل ماکولات و مشروبات میں ملاوٹ بہت ہوتی ہے۔

نعمتوں کی حفاظت کیلئے

سُبْحٰنَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِيْنَ ٥ وَاِنَّآ اِلٰى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ. (الزخرف' آیت 13,14)

سواری پر چڑھتے ہوئے یہ کلام پڑھا جاتا ہے چاہے موٹر بس ہو ریل ہو یا ہوائی جہاز ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حفاظت ہوتی ہے۔ علماء کا فرمان ہے کہ یہ کلام ہر کلمہ گو کو اپنی اولاد، مکان اور کاروباری و دیگر زندگی کی نعمتوں کو سامنے رکھ کر پڑھنا چاہئے کہ یہ ایک طرح سے شکرگزاری ہے اور اس کی وجہ سے بہت برکت اور خوشحالی ملتی ہے۔

دفع دشمن اور حفاظت مکان کے لئے

فجر کی نماز میں دو رکعت سنت ہیں۔ اول رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ فیل پڑھی جائے۔ اس کی برکت سے دشمن کا منہ پڑھنے والے کی طرف سے پھر جائے گا۔ کسی مکان کی حفاظت درکار ہو تو کچی مٹی کا برتن لیں کاغذ پر سورۃ فیل لکھ کر برتن میں ڈال کر دفن کردیں۔ اس جگہ پر پاؤں نہ آنے پائے۔ ادب کا خیال رہے۔ باغ باغیچہ کا کونہ ہوسکتا ہے۔ یہ جگہ محفوظ و مامون رہے گی۔

امراض اور رشتوں میں رکاوٹ دور کرنے کیلئے

☆ مریض سے سلب امراض اور اولاد کے رشتوں کی رکاوٹ دور کرنے کیلئے وضو کرکے دو رکعت نماز نفل ادا کرے پھر اللہ تعالیٰ کی جانب بخشوع دل متوجہ ہوکر پانچ یا سات بار پڑھے۔ اَمَّنْ يُّجِيْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوْٓءَ (النمل' 62) اور دعا کرے کہ مریض سے بیماری اور (یا اگر دیگر پریشانی ہو) دور ہوجائے۔ اللہ کرم کرے گا۔ نیز اولاد کے رشتوں کے لئے نصف رات کو اول آخر درود شریف 11-11 بار پڑھ کر 100 بار پڑھے۔ جتنی طویل آہ وزاری ہوگی اتنی ہی قبولیت کی امید ہے مجرب ہے۔

غم اور تکلیف کے وقت

غم کرب اور تکلیف پہنچنے کے وقت پڑھنے کے لئے کلمہ جس کے فوائد بےشمار ہیں۔ اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبِّیْ لَا اُشْرِكُ بِهٖ شَيْئًا۔

معافی طلب کرنے کے فوائد

غم کے دور کرنے میں استغفار کے فوائد بھی بے حساب ہیں۔ بندہ جب تک استغفار کرتا رہتا ہے اللہ عذاب نازل نہیں کرتا۔ ☆ استغفار کی کثرت کرنے سے رزق میں بہت برکت ہوتی ہے اور غیب سے رزق کے دروازے کھلتے ہیں۔

خون بند کرنا

رسوت مصفا آٹھ تولہ' پوست اناز' پھٹکڑی بریاں' پوست ہلیلہ زرد' پوست خشخاش ہر ایک کا سفوف دو دو تولہ تمام ادویات کو یکجان کرکے دو دو رتی گولیاں بنالیں یا سفوف رہنے دیں۔

استعمال: ایک ایک گولی دن میں تین چار مرتبہ شربت انار یا شربت انجبار یا ملتانی مٹی کو پیس کر پانی میں بھگودیں پھر نتھرا ہوا صاف پانی لیکر دوائی کھائیں۔

یہ نسخہ میں نے ایسی عورتوں کو استعمال کرایا جو بڑے بڑے سرجنوں سے علاج کراکے تھک چکی تھیں جن عورتوں کو کسی بیماری کی وجہ سے خون جاری ہوجائے تو استعمال کرنے سے رک جاتا ہے بلکہ جسم کے کسی حصے سے بھی جاری ہوا سے استعمال کریں مفید ہے۔ (مولوی فاروق' ڈیرہ اسماعیل خان)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس 'مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بےشمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

ادیب افضل' چکوال۔ رخسانہ بی بی' اٹک۔ سائرہ شیخ' لاہور۔ نوشابہ رمضان' وزیر آباد۔ فہمیدہ' سوات۔ ریحانہ اختر' سوات۔ اسما انور گوجرانوالہ، اختر علی شاہ، حفیظ اللہ میمن، ملک عزیز رحیم یار خان، ملک تنویر رحیم یار خان، عبدالرحمٰن میانوالی، محمد اعجاز واہ کینٹ، محمد علیم نظامی، شگفتہ یاسمین لاہور، ہارون الرشید سوات، ذیشان احمد عارف والا، سمیرا جھنگ، منزہ نور اسلام آباد، فضل رب کوہاٹ، عطاء اللہ، کرن گوجرانوالہ، رشید پرویز اٹک، رعنا تحسین لالہ موسیٰ، شائستہ داؤد، محمد فرید درن کرک، قمر النساء، سید کاشف انور، قاری محمد یحییٰ ہنگو، غلام مصطفیٰ ملتان، ثمینہ ناز، مسرت شاہ انگلینڈ، عبدالرشید مغل اٹک، قراۃ العین، ریحانہ یاسین، مسعود اکبر راجن پور، محمد افتخار، سعد اللہ خان ڈیرہ اسماعیل خان، رفیق شہزاد چکوال، محمد رفیق خانیوال، تصدیق حسین لاہور، فضل کریم مالاکنڈ، ثناء گوجرانوالہ، سعود ایاز ساہیوال، صوفیہ تبسم، ارشاد بیگم لاہور، فرحت حسین۔ حکیم فقیر محمد' منڈی بہاؤالدین۔ احمد سعید' گوجرخان۔ سید طالب حسین' حامد علی' شکرگڑھ۔ سید حیدر رضا کاظمی' سمیع اللہ' عامل شیراز' صغیر احمد' منڈی بہاؤالدین۔ غزالہ شاہین' محمد توفیق' محمد قیصر (ٹوانٹو۔ کینیڈا) ڈاکٹر محمد اکرم' حکیم روشن ضمیر' میانوالی۔ بختیار غنی' صوابی۔ مریم اقتدار' پروین اختر رشید' شہزاد خالد' لاہور۔ امجد حسین' تنویر انور' لاہور۔ شکیلہ یاسمین گجرات' آفتاب اقبال بٹ' شازیہ' گوجرانوالہ۔ سید کبیرالدین کراچی' محمد اکمل فاروق' سرگودھا۔ نسرین' نور جہاں' محمد بشیر' عنبرین' رخسانہ صائمہ زیب' ملتان۔ عبدالسلام' نسرین' عمران' حاجی محمد یوسف مغل' محمود اختر قریشی' محمد مسعود' لاہور۔ رفعت خانم' فیصل آباد۔ سید محمد سلیم' خالدہ محمود کنول' لیاقت' محمد صادق' لاہور۔ محمد ریاض' برجیس احمد' سید ساجدہ حفیظ' شمشاد بی بی' سعدیہ' سمیع اللہ' عبدالرحمٰن' عبدالستار' شکیلہ رانا' محمد یاسر' فاخرہ نسیمن' چکوال۔ محمد اسلم بمع اہل خانہ' لاہور۔

قندیل شاہد، ڈیرہ غازی خان

چار سوال، چار جواب

بادشاہ تاجر کے جوابات سن کر بہت خوش ہوا۔اس نے تاجر سے کہا بے شک عمر وہی گننے کے لائق ہے جو اطمینان سے گزرے۔دولت وہی گننے کے لائق ہے جو اللہ کی راہ میں خرچ ہوئی ہو اور وہی اولاد، اولاد کہلانے کے لائق ہے جس کے اعمال واخلاق اچھے ہوں

ایک بادشاہ نے اپنے ملک میں اعلان کروایا کہ جو شخص جھوٹ بولتا ہوا پایا گیا دیندار قاضی سے پوچھ کر اسے سخت سزا دی جائے گی۔ اعلان کا سننا تھا کہ لوگ ایک دوسرے سے بھاگنے لگے کہ کہیں جھوٹ کے الزام میں پکڑے نہ جائیں۔

بادشاہ اور وزیر دونوں بھیس بدل کر شہر میں گھومنے نکلے، ایک تاجر کے پاس سے ان کا گزر ہوا تو رک کر اس سے گپ شپ شروع کی۔

بادشاہ نے تاجر سے پوچھا۔آپ کی عمر کیا ہے؟

تاجر نے جواب دیا بیس سال۔

آپ کے پاس دولت کتنی ہے؟ بادشاہ نے پوچھا۔

تاجر نے کہا ستر ہزار۔

آپ کے لڑکے کتنے ہیں؟ بادشاہ نے تیسرا سوال کیا۔

تاجر نے کہا ایک۔

بادشاہ اور وزیر نے واپس آکر دفتر میں ریکارڈ دیکھا تو تاجر کے جوابات کو غلط پایا اور تاجر کو طلب کرلیا۔ آپ نے اپنی عمر بیس سال بتائی جو غلط ہے آپ کی اب یہ سزا ہے۔

تاجر۔ پہلے میری غلطی تو ثابت کیجئے۔

بادشاہ نے کہا سرکاری دفتر میں آپ کی عمر 65 سال درج ہے

تاجر بولا۔ جناب میری زندگی کے بیس سال ہی اطمینان وسکون سے گزرے ہیں۔اس لئے میں اسی کو اپنی عمر سمجھتا ہوں۔

پھر بادشاہ نے کہا، دولت بھی آپ نے غلط بتائی ہے۔ آپ کے پاس بے شمار دولت ہے جبکہ آپ کا کہنا ہے کہ صرف ستر ہزار ہیں۔

تاجر نے کہا میں نے ستر ہزار روپے مسجد کی تعمیر میں خرچ کئے ہیں اور میں اسی کو اپنی دولت سمجھتا ہوں جو آخرت میں میرے کام آجائے۔

بچوں کے متعلق بھی آپ نے غلط کہا ہے۔سرکاری رجسٹر میں آپ کے بچوں کی تعداد پانچ ہے جو آپ نے خود درج کرائی ہے۔

تاجر نے جواب دیا جناب میرے چار بچے نالائق، بداخلاق اور آوارہ ہیں بس ایک اچھے اخلاق وکردار کا ہے میں اسی کو اپنی اولاد سمجھتا ہوں کہ آخرت کے اعتبار سے انشاءاللہ وہی کام آئے گا۔

بادشاہ تاجر کے جوابات سن کر بہت خوش ہوا۔ اس نے تاجر سے کہا بے شک عمر وہی گننے کے لائق ہے جو اطمینان سے گزرے۔ دولت وہی گننے کے لائق ہے جو اللہ کی راہ میں خرچ ہوئی ہو اور وہی اولاد، اولاد کہلانے کے لائق ہے جس کے اعمال واخلاق اچھے ہوں۔

''یہاں وہاں''

خلیفہ ہارون رشید نے اپنے ایک نوکر کو بلایا اور اسے تین درہم دے کر کہا کہ جاؤ ایک درہم یہاں اور وہاں، دوسرا یہاں نہ وہاں، تیسرا یہاں خرچ کرو۔

نوکر درہم لے کر چلا گیا۔ ایک مسجد تعمیر ہو رہی تھی، اس نے ایک درہم دے دیا، آگے گیا تو ایک مداری تماشا دکھا رہا تھا اس نے ایک درہم دے دیا اور ایک درہم کے پھل لے آیا۔ واپس آکر اس نے خلیفہ ہارون رشید کو بتایا کہ ایک درہم اس نے مسجد کی تعمیر پر خرچ کیا جو آپ کو یہاں (دنیا) اور وہاں (آخرت) میں کام آئے گا۔ دوسرا میں نے مداری کو دیا جو آپ کو یہاں نہ وہاں کام آئے گا۔ تیسرے درہم کے میں پھل لے آیا جو آپ کو یہاں کام آئیں گے۔ خلیفہ ہارون رشید نوکر کی عقلمندی سے بہت خوش ہوئے اور اسے انعام واکرام سے نوازا۔

دل کو اللہ کے لئے فارغ رکھیں

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں ایک طالب علم بہت دور دراز کا سفر کر کے حاضر ہوا۔ دیکھا، تو مالدار ہیں، نوابوں کے سے کارخانے ہیں، امیروں کی سی بارگاہ، نوکر چاکر۔ اس شخص نے اپنے دل میں کہا کہ یہاں خدا پرستی کا کیا ذکر ہے، لیکن چونکہ دور سے آیا تھا، اس لئے قیام کیا، دونوں وقت شیخ کی خدمت میں جاتا، ایک روز شیخ کے نام کسی خادم کا خط آیا کہ فلاں جہاز جس پر لاکھوں روپے کا مال تجارت گیا تھا، ڈوب گیا۔ یہ سن کر شیخ نے فرمایا ''الحمدللہ'' پھر چند روز بعد اسی خادم کا خط آیا کہ وہ جہاز جو مال تجارت لے کر ڈوبا تھا ہمارا نہیں تھا اور مال کو بھی کچھ نقصان نہیں پہنچا۔ شیخ نے یہ سن کر فرمایا ''الحمدللہ'' تب تو اس طالب سے رہا نہ گیا اور پوچھا ''اگر ارشاد ہو تو ایک شبہ عرض کروں'' فرمایا ''کہو'' اس نے عرض کیا کہ حضرت! یہ مال تجارت دو حال سے خالی نہیں۔ مال حلال ہے یا حرام۔ اگر حلال ہے تو اس کے تلف پر ''الحمدللہ'' کہنا کیا معنی؟ اور اگر حرام ہے تو اس کی بچ جانے پر شکر کیسا؟

شیخ نے مسکرا کر فرمایا ''مال تو حلال وطیب ہے، لیکن شکر نہ ضائع ہونے پر تھا، نہ ہی بچ جانے پر۔ جب مجھ کو تلف کی خبر ہوئی تو میں نے اپنے دل کی حالت پر نظر کی کہ دیکھوں اس نقصان نے کیا اثر پیدا کیا۔ غور کیا تو معلوم ہوا کہ دل پر مطلق اثر نہیں ہوا۔ پھر بچ جانے کے وقت بھی دل کا وہی حال پایا۔ پس میں نے دونوں حالتوں میں اس بات کا شکر ادا کیا کہ ''الحمدللہ'' دنیا کا نفع ونقصان میری نظر میں ہیچ ہے۔ بے شک دنیا کے تعلقات میں آلودہ رہ کر بے تعلق رہنا مردانِ حق کا کام ہے۔

تین چاند

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے خواب دیکھا کہ ان کے حجرے میں تین چاند ٹوٹ کر گرے ہیں انہوں نے اس خواب کا ذکر حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے کیا اس وقت تو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے خواب کی کوئی تعبیر نہ بتائی لیکن جب حضور نبی کریم ﷺ اس دنیا سے رخصت ہوئے اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حجرے میں دفن ہوئے تب حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا ''ان تین چاندوں میں سے ایک یہ ہیں اور یہ ان میں سب سے بہتر ہیں۔''

نبی کریم ﷺ کے بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ وہاں دفن ہوئے اور ان کے بعد حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ دفن ہوئے گویا خواب کی تعبیر مکمل ہوئی اور یہ بات ثابت ہوگئی کہ وہ تین چاند کون کون سے ہیں' ان کے ساتھ ہی حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی فضیلت کو چار چاند لگ گئے کہ ان کے حجرے میں یہ تین چاند دفن ہیں۔

آج ہم اس مقام کو ''روضہ نبوی ﷺ'' کہتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے اس جگہ کو ''ریاض الجنۃ'' فرمایا' یعنی جنت کا باغ۔

چڑیل کا آدم زاد سے عشق

ایک سال بعد چڑیل ہر دوسرے تیسرے دن میری خواب میں آتی اور جب تک اس کا دل کرتا وہ جنسی فعل کرتی اور پیار کرتی' بعض اوقات مجھے خواب میں اپنے ساتھ لے جاتی اپنا گھر دکھاتی' 2 سال بعد میری جسمانی حالت بہت خراب ہوچکی تھی

جناب حکیم صاحب عرض ہے کہ تقریباً چار سال پہلے میرے ساتھ ایک عجیب واقعہ پیش آیا کچھ غیر مخلوق یعنی چڑیل وغیرہ میرے پاس رات کو خواب میں آتی اور میرے ساتھ جنسی فعل کرتی' میں نے دوستوں سے مشورہ کیا تو انہوں نے کہا کہ یہ خیال ہے حقیقت نہیں لیکن میں نے اس پر یقین نہیں کیا اور تقریباً ایک سال بعد چڑیل ہر دوسرے تیسرے دن میرے خواب میں آتی اور جب تک اس کا دل کرتا وہ گندی حرکات کرتی اور پیار کرتی' بعض اوقات مجھے خواب میں اپنے ساتھ لے جاتی اپنا گھر دکھاتی' 2 سال بعد میری جسمانی حالت بہت خراب ہوچکی تھی۔ میرا جسم اور دماغ میرے کنٹرول سے باہر تھا۔ میرے جسم میں گرمی کی انتہا ہوچکی ہے۔ میرا ذہن برائی کی طرف مائل ہوگیا ہے میں نے اپنے آپ کو بہت روکا لیکن جب میں نماز پڑھتا یا کوئی وظیفہ پڑھتا تو یہ رات کو میرے سینے پر بیٹھ جاتی اور میرا سانس روک دیتی' میرا ذہن اور دل اپنی طرف مائل کردیتی اور دو دو گھنٹے تک میرے ساتھ یہی کچھ کرتی اسی حالت میں اب مجھے تین سال گزر چکے ہیں میں نے ایک بزرگ سے مشورہ کیا انہوں نے کچھ بتایا لیکن اس کا حملہ کرنا بند نہیں ہوا آخر کار میں نے تنگ آکر ایک اور بزرگ سے مشورہ کیا انہوں نے کیل پڑھ کردیئے جب وہ کیل میں نے گھر میں لگائیں تو آخری کیل لگاتے وقت چڑیل نے مجھے پکڑ کر بڑے پیار سے منع کیا لیکن میں نے اس کی بات نہیں مانی جناب حکیم صاحب اس چڑیل نے مجھے تقریباً چار سال تک بہت نقصان دیا اور ہر دوسرے تیسرے دن لڑکی شکل میں مجھ سے جنسی فعل کرتی اور گھر والوں کو تنگ کرتی ہے۔ عام آدمی میری بات پر یقین کرنے کو تیار ہی نہیں ہے۔ سب جگہ سے مجبور ہوکر اب آپ کو اپنی کیفیت لکھ رہا ہوں۔ **(عمران)**

وہ بچہ نہ تھا

انسان کی زندگی میں کچھ ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں جو کہ انسان کی زندگی پر گہرے اثرات چھوڑتے ہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے ابو نے مجھے سنایا جو انہی کے ساتھ پیش آیا تھا۔ آیئے انہی کی زبانی سنتے ہیں۔ ''یہ ان دنوں کی بات ہے جب مجھے گھڑسواری کا بڑا شوق تھا۔ میرے شوق کو مدنظر رکھتے ہوئے ابو جان نے ایک خوبصورت گھوڑا مجھے خرید کردیا۔ یہ گھوڑا مجھے بے حد پسند آیا۔ میں ہر شام اس گھوڑے پر اپنے کھیتوں کی سیر کو جاتا۔ اس شام میں سواری کرتے کرتے بہت دور نکل گیا۔ واپسی کا جب ارادہ کیا تو شام کے سائے بہت گہرے ہورہے تھے۔ میں نے گھوڑا گھر کی طرف موڑا۔ ابھی میں نے تھوڑا سا فاصلہ طے کیا تھا کہ ایک بچے کے رونے کی آواز سنی۔ پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا لیکن جب غور سے سنا تو واقعی کوئی بچہ رورہا تھا۔ تھوڑی سی تلاش کے بعد میں نے ایک جھاڑی کے پاس اس بچے کو ڈھونڈ لیا۔ یہ تقریباً 6 سال کی عمر کا تھا۔ پہلے تو میرا ماتھا ٹھنکا کہ ضرور کوئی گڑبڑ ہے لیکن پھر انسانی ہمدردی کا جذبہ میرے اندر پھوٹ پڑا کہ اس بچے کو اس اندھیرے میں نہیں چھوڑنا چاہیے۔ میں نے اس بچے کو اٹھالیا اور اسے اپنے پیچھے بٹھالیا اور گھوڑے کو دوڑانے لگا۔ تھوڑے سے فاصلے کے بعد گھوڑے کے قدم رک گئے۔ میں سمجھا کہ شاید گھوڑا تھک گیا ہے لیکن جب پیچھے کی طرف دیکھا تو میرے اوسان خطا ہوگئے کیونکہ اس بچے کی ٹانگیں زمین کو چھورہی تھیں اور اس کا چہرہ بہت بھیانک تھا۔ میں گھوڑے سے اترا اور دوڑنا شروع کردیا۔ دوڑتے دوڑتے جب میں نے پیچھے کی طرف دیکھا تو وہ خوفناک بلا میرے پیچھے گھوڑا دوڑا رہی تھی۔ یہ منظر دیکھتے ہی میری زبان پہ درود شریف کا ورد شروع ہوگیا کہ گھوڑا ہوا کی طرح میرے اوپر سے گزر گیا۔ اس کے بعد مجھے کوئی ہوش نہ رہا۔ جب مجھے ہوش آیا تو میں چارپائی پر پڑا تھا اور تمام گھر والے میرے اردگرد موجود تھے جو شاید یہ پوچھنے کے منتظر تھے کہ میرے ساتھ کیا ہوا۔ جب میں نے تمام واقعہ سنایا تو سب بہت حیران ہوئے اور اس دن سے میں نے گھڑسواری کا شوق ترک کردیا''۔

(صداقت علی خان لشکرانی والا)

بیس اہم نصیحتیں

حکیم ریاض حسین

شیخی انسان کے دل میں چپکے سے پیدا ہوتی ہے اسے برباد کردیتی ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا

1. قیامت اس وقت آئے گی جب زمین پر کوئی اللہ کا نام لینے والا نہ ہوگا۔
2. جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اس کی بدبو سے فرشتے ایک میل دور ہٹ جاتے ہیں۔
3. اللہ کی یاد اور عمل صالح کے لئے نیت اور کوشش لازم ہے۔
4. ضرورت کی ایک حد ہے مگر حرص کی کوئی حد نہیں۔
5. بہادری یہ ہے کہ کمزور ہونے کے باوجود دوسروں کو اپنی کمزوری کا احساس مت ہونے دو۔
6. کامیابی کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کا احساس دل میں زندہ رکھا جائے۔
7. منجمد لوگوں کا سہارا مت لو ورنہ وہ تمہیں بھی منجمد کردیں گے۔
8. اللہ والے بات بات پر تکلیف کا اظہار نہیں کرتے۔
9. جس کا کوئی مقصد نہیں اس کی کوئی منزل نہیں۔
10. سختیاں انسان کو طاقتور بنادیتی ہیں اگر انسان کو صبر کرنے کی طاقت حاصل ہو۔
11. شخصیت کی نشوونما اس وقت رکتی ہے جب انسان اپنے آپ کو کامل سمجھتا ہے۔
12. کوشش تمہارا کام ہے اور نتیجہ نکالنا اللہ کا کام ہے۔
13. شیخی انسان کے دل میں چپکے سے پیدا ہوتی ہے اسے برباد کردیتی ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا۔
14. تم جس کام کی ذمہ داری اٹھاؤ گے تمہارا ذہن اس کے لئے ہی کام کرے گا۔
15. دنیا میں ذلت کی ہزاروں صورتیں ہیں لیکن ان میں سے ذلت قرض سب سے سخت تر ہے۔
16. تمہارا قرض خواہ تمہاری صحت چاہے گا اور تمہارا مقروض تمہاری موت۔
17. بیمار تو سو بھی جاتا ہے مگر مقروض کو نیند نہیں آتی۔
18. عقلمند وہ ہے جو کم بولے اور زیادہ سنے۔
19. جو شخص علم رکھتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا وہ اس مریض کی مانند ہے جو دوا تو رکھتا ہے لیکن استعمال نہیں کرتا۔
20. اپنی ضرورت کو محدود کرلینا ہی بڑی دولت ہے۔

جھوٹی قسم اٹھانے کا انجام

میرے تجربات اور اس کی معصومیت یہ بتاتی تھی کہ اس نے قتل نہیں کیا۔ اس لیے میری کوشش یہ شروع ہوگئی کہ اس کو بچالوں۔ اسی کوشش میں تقریباً تین مہینے میں نے اس فیصلے کو لمبا کیا لیکن میری کوشش اور اس کوشش ناکام رہی

دوران سفر مولانا سلیم صاحب آف کنڈیارو سے مکافات عمل پر بات چیت ہوئی انہوں نے اپنے کچھ واقعات بیان کیے۔ ایک انہوں نے سچا واقعہ سنایا کہ کنڈیارو کے ایک گاؤں میں ایک صاحب رہتے تھے۔ انہوں نے کتیا پال رکھی تھی۔ متکبر اور ظالم طبیعت کے تھے' ایک دن انہیں اس پر غصہ آیا اس شخص نے کتیا کو رسہ سے مضبوط باندھا اور ٹوکے سے پاؤں کی طرف سے کاٹنا شروع کیا اور پورے جسم کو ٹکڑے ٹکڑے کرکے کاٹا۔ کتیا کی چیخیں عرش بریں پر پہنچیں۔ کچھ ہی دن گزرے تھے کہ تکبر سے جی ٹی روڈ پر سائیکل چلاتے ہوئے آرہا تھا کہ سڑک کے بالکل درمیان میں سائیکل آکر جام ہوگئی۔ بڑی کوشش کی لیکن سائیکل نہ چلی۔ دوسری طرف سے ایک بڑا ٹرالر آرہا تھا اور اس سے بھی بریک نہ لگی اور وہ نیچے آگیا اور اس کے اتنے ٹکڑے ہوئے جتنے اس نے کتیا کے ٹکڑے کیے تھے۔

دوسرا واقعہ انہوں نے سنایا کہ کنڈیارو شہر کا واقعہ ہے ایک صاحب نے اپنے باپ کو اس لیے ڈانٹا کہ اس نے اس کا جوتا استعمال کیا تھا۔ یعنی کوئی تقریب تھی باپ اپنے بیٹے کا جوتا پہن کر چلا گیا جب باپ گھر پر آیا تو بیٹا انتظار کررہا تھا اور بڑی بدتمیزی سے پوچھا کہ بوڑھے میرا جوتا کیوں پہن کر گئے تھے۔ باپ نے ڈرتے ڈرتے کہا کہ تقریب پر جانا تھا اور میرے پاس اپنا جوتا کچھ اچھا نہیں تھا۔ بیٹا سمجھ کر آپ کا پہن کر چلا گیا۔ اس پر اس بیٹے نے باپ کو بہت بے عزت کیا۔ باپ کے دل سے آہ نکلی۔ مولانا فرمانے لگے کہ وہ باپ کسی بزرگ کے پاس گئے اور کہنے لگے کہ بیٹے نے بہت بے عزت کیا ہے تو وہ بزرگ فرمانے لگے کہ صبر کرو۔ کچھ دن بعد اطلاع ملی کہ بیٹا ٹرک کے نیچے آکر کچلا گیا۔

ایک جج نے اپنا واقعہ سنایا کہ ایک جگہ سیشن جج لگا۔ ایک کیس آیا ایک ملزم میرے سامنے پیش کیا گیا جس پر قتل کا الزام تھا' سارے ثبوت اس کے خلاف تھے اور وہ تھا بہت معصوم شکل اور روتا اور چیختا بھی تھا کہ میں نے یہ قتل نہیں کیا۔ اس کی معصومیت سے یہ پتہ چلتا تھا کہ اس نے قتل نہیں کیا لیکن ثبوت یہ بتاتے تھے کہ اس نے قتل کیا ہے۔ جج صاحب نے بتایا کہ میری زندگی کا تجربہ تھا میرے تجربات اور اس کی معصومیت یہ بتاتی تھی کہ اس نے قتل نہیں کیا۔ اس لیے میری کوشش یہ شروع ہوگئی کہ اس کو بچالوں۔ اسی کوشش میں تقریباً تین مہینے میں نے اس فیصلے کو لمبا کیا لیکن میری کوشش ناکام رہی۔ میں سارا دن اسی کے بارے میں سوچتا رہتا تھا۔ میری زندگی کا کوئی یہ عجیب فیصلہ تھا۔ آخر کار میں نے اس کو سزائے موت لکھ دی۔ دوسرے دن اس کو سزائے موت ہونی تھی میں اس کے پاس گیا اور پوچھا کہ سچ سچ بتاؤ تم نے قتل کیا ہے کہنے لگا جج صاحب میں سچ کہتا ہوں کہ میں نے قتل نہیں کیا۔ جج صاحب نے کہا تم نے کونسا ایسا جرم کیا ہے جس کی تمہیں یہ سزا مل رہی ہے کچھ دیر سوچنے کے بعد کہنے لگا صاحب جی میں نے ایک گناہ کیا ہے مجھے یاد آگیا ہے وہ یہ کہ میں نے ایک کتیا کو بڑی بے دردی سے مارا تھا اور وہ مرگئی تھی وہ قتل میں نے کیا ہے۔ جج صاحب چونک پڑے اور کہنے لگے تبھی تو جب سے تمہارا کیس میرے پاس آیا ہے آج تین مہینے ہوگئے ہیں روزانہ جب میں گھر جاتا ہوں ایک کتیا میرے دروازے پر بیٹھی ہوتی ہے اور چیاؤں چیاؤں کرتی ہے اور اپنی زبان میں مجھ سے انصاف کا کہتی ہے۔ جج صاحب نے بتایا کہ دوسرے دن اس شخص کو پھانسی ہوگئی اور مجھے سبق ملا وہ یہ کہ اللہ کی مخلوق پر ظلم کرنے والے کو اللہ ضرور سزا دیتا ہے اس کے گھر میں دیر ہے اندھیر نہیں۔ ہماری نظر میں جو مخلوق حقیر اور نجس ہے لیکن بنانے والے کو وہ مخلوق کتنی پیاری ہے۔ **(مولانا سلیم ٹومڑ' کنڈیارو)**

عدالت میں جھوٹی قسم اٹھائی

بعض اوقات عدالتوں میں ایسے واقعات پیش ہوتے ہیں کہ دونوں فریق قرآن پاک پر حلف دینے کیلئے تیار ہوتے ہیں ویسے عدالتیں اور وکیل صاحبان قرآن پر حلف کے وقت بہت زیادہ محتاط ہوتے ہیں۔ اس طرح کا ایک واقعہ بہت مشہور ہے۔ رب نواز علاقے میں مقدمہ باز مشہور تھا۔ اس کا سارا دن عدالت میں گزرتا تھا۔ بارش ہو' آندھی ہو وہ عدالت میں لازمی آتا تھا۔ اس سے عدالتی نظام پر بات ہورہی تھی تو میں نے کہا کہ حلف پر فیصلہ کرالو اس نے کہا کہ کبھی بھی حلف پر فیصلہ نہیں کرانا چاہیے کیونکہ عموماً جھوٹا حلف دینے کیلئے لوگ تیار ہوجاتے ہیں۔ اس کا کہنا تھا کہ بے شک دیر ہوجائے مگر کوشش کرو حلف پر فیصلہ نہ ہو۔ میرا تجسس بڑھ گیا کہ یہ عجیب بات کررہا ہے حالانکہ حلف پر فیصلہ ہونا چاہیے۔ اس نے بتایا کہ اس کے سامنے کئی واقعات ہیں جس نے بھی جھوٹی قسم اٹھائی اور جس نے قسم اٹھوانے پر اصرار کیا وہ دونوں خسارے میں رہے۔ میں نے کہا کہ کوئی واقعہ سناؤ۔ اس نے بتایا کہ ایک شخص نے 4 کنال اراضی کا دعویٰ عدالت میں دائر کیا کہ فلاں شخص نے 4 کنال اراضی اسے فروخت کردی ہے۔

دوسرا شخص عدالت میں پیش ہوا اور اس نے جج سے مختصر بات کی کہ میں نے اراضی فروخت نہیں کی ہے اگر مدعی شخص قرآن پر حلف دے دے تو دعویٰ فیصلہ اس کے حق میں اور میرے خلاف کردیا جائے۔ دعویٰ کرنے والا شخص حلف اٹھانے پر تیار ہوگیا۔ بتانے والا کہتا ہے کہ میں منع کرتا رہا مگر وہ باز نہ آیا۔ کیونکہ میرے علم میں تھا کہ دعویٰ جھوٹا ہے جج نے کہا کہ باوضو ہوکر قرآن پر حلف دو کہ اس شخص نے تمہیں اراضی فروخت کردی ہے۔ مدعی نے یہ الفاظ قرآن پاک پر حلف دے کر کہے۔ جج نے اس کے حق میں دعویٰ ڈگری کردیا۔ وہ خوشی خوشی گھر جارہا تھا وہ بتانے والا کہتا ہے کہ وہ اس کے ساتھ ناراض تھا کہ جھوٹی قسم اٹھائی ہے اللہ پاک کو ناراض کیا ہے یقیناً اللہ کا عذاب نازل ہوگا۔

حلف اٹھانے والے نے کہا کہ دیکھا جائے گا۔ اب 4 کنال اراضی مل گئی ہے اور یہی باتیں کرتے ہوئے گھر کے قریب پہنچے تو اس کے گھر کے اردگرد کافی لوگ جمع تھے اور ایک نوجوان بھاگتا ہوا آیا اور بتایا کہ اس کے بیٹے کو بجلی کا کرنٹ لگا ہے اور وہ فوت ہوگیا ہے۔ حلف اٹھانے والا بھاگ کر گھر پہنچا تو دیکھا کہ اس کا بیٹا مٹی میں دبا ہوا تھا اور فوت ہوچکا تھا۔ اس نے بیٹے کو مٹی سے نکالا (دیہاتوں میں جس کو کرنٹ لگتا ہے فوراً مٹی میں دبا دیتے ہیں) اور تفصیل پوچھی تو گھر والوں نے بتایا کہ گھر کے اوپر سے نئی 11 ہزار وولٹیج کرنٹ کی لائن گزرتی ہے بیٹا اچانک چھت پر چڑھ گیا اور دیوار سے دوسری طرف دیکھنے لگا تو ازن خراب ہوا تو اچانک ہاتھ گیارہ ہزار وولٹیج پر پڑا اسی وقت جسم تاروں سے چمٹ گیا۔ رب نواز کہتا ہے کہ میں ساتھ تھا میں نے پوچھا کہ کیا وقت تھا گھر والوں نے بتایا کہ ایک بجے کا وقت تھا اور ایک بجے ہی اس نے جھوٹی قسم اٹھائی تھی اراضی تو مل گئی مگر جوان بیٹا گنوا دیا۔ یہ انجام ہے جھوٹی قسم اٹھانے کا۔ **(سید واجد حسین بخاری' احمد پور شرقیہ)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

نومبر کے جوابات

1۔ بھائی میرے خیال میں یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک قدرتی عمل ہے انسان نیند کی حالت میں فطرتاً پہلو بدلتا رہتا ہے۔ آپ ایسا کیا کریں کہ باوضو ہو کر سنت کے مطابق دائیں کروٹ لیٹا کریں۔ رات کو کھانا سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کھائیں اور سونے سے پہلے مسنون اذکار بھی کرلیا کریں۔ اس سے ایک تو آپ کو بہت پرسکون نیند آئے گی اور دوسرا مجھے امید ہے کہ انشاء اللہ آپ کا یہ مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔ **(طارق احمد' لاہور)**

2۔ نیلم بہن! آپ کے لیے ایک مجرب نسخہ پیش کر رہا ہوں۔ چونکہ آج کل جامن کا موسم نہیں ہے لہٰذا آپ پنسار کی دکان سے جامن کی گٹھلیاں لے لیں پھر ان گٹھلیوں کو پیس کر شہد میں ملا لیں اور چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں اس سے آواز کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے کچھ عرصہ استعمال لازمی کریں۔ آواز کا پھٹنا بھی بند ہو جائے گا۔ **(ڈاکٹر ظفر حمید' اٹک)**

☆ آپ رات سونے سے پہلے بادام روغن نیم گرم کر کے دو، دو قطرے دونوں کانوں میں ڈالیں۔ امید ہے آپ کو بہت زیادہ افاقہ ہوگا۔ اگر آپ کی بیماری زیادہ ہے اور آپ کو پریشانی اٹھانی پڑتی ہے تو پھر اس کیساتھ عبقری کے دفتر سے شفائے حیرت لے کر استعمال کریں۔ **(علی، لاہور)**

3۔ ثمینہ بہن آپ انار کے تازہ پھول 5 تولہ پر بسم اللہ شریف' درود ابراہیمی' اللہ شافی ایک، ایک بار' یا سلام 7 بار اور سورۃ فاتحہ اور آیت الکرسی (وھوالعلی العظیم) تک ایک، ایک بار دم کر کے پاؤ بھر پانی میں رگڑ کر ذرا سا میٹھا ملا کر پئیں۔ صرف 2 بار پینا کافی ہوگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کے صدقے نہ صرف آئندہ حمل قائم ہوگا بلکہ اللہ پاک صالح اولاد سے بھی نوازیں گے۔ یعنی آپ کی گود میں بھی کوئی پیارا سا بچہ بفضلہٖ خدا کھیلے گا۔ مہربانی فرما کر بعد از عمل عبقری کی معرفت اپنے حالات سے مطلع ضرور کیجئے گا۔ **(غلام اکبر' کراچی)**

☆ بہن آپ عبقری کے دفتر سے بے اولادی کورس منگوا کر کچھ عرصہ پابندی سے استعمال کریں۔ **(کرن، راولپنڈی)**

دسمبر کے سوالات

1۔ میں ایک بینک میں ملازمت کرتا ہوں۔ پچھلے ایک ماہ سے میرے کانوں میں عجیب قسم کی آوازیں آنا شروع ہوگئی ہیں۔ کوئی مجھے گالیاں نکالتا میرا نام لیکر کوئی مجھے آفس جانے سے روکتا ہے۔ مجھے سخت پریشانی ہے۔ سارا دن آفس میں ان آوازوں کے متعلق سوچتا رہتا ہوں۔ مہربانی فرما کر کچھ حل بتائیں۔ **(انور سلطان' ڈسکہ)**

2۔ میری عمر 17 سال ہے دور کی نظر دن بدن کمزور ہو رہی ہے۔ کالج میں بورڈ پر لکھا ہوا پڑھنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک کتاب پڑھوں تو آنکھیں درد کرتی ہیں۔ کوئی آسان حل فرمائیں۔ **(کنور عزیز' اسلام آباد)**

3۔ میری عمر ابھی صرف 25 سال ہے اور میرے بال گرنا شروع ہوگئے ہیں۔ تقریباً آدھے سر سے کافی بال اتر گئے ہیں۔ سب لڑکے مذاق اڑاتے ہیں کوئی دوا بتائیں یہ بال گرنا بند ہو جائیں۔

(راشد لطیف' فیروز والہ)

4۔ میری عمر 50 سال ہے میں چاہتا ہوں کہ لمبی عمر تک صحت مند رہوں کوئی بیماری وغیرہ نہ آئے اب بھی میں کبھی بیمار نہیں رہتا۔ کوئی ایسی ترغیب بتائیں کہ میرا مقصد پورا ہو جائے۔

(جہانداد خان' بنوں)

دل کے درد کیلئے

دل کے مقام پر کسی طرح کا درد ہو آپ باوضو ہو کر سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے دل کے مقام پر سینے پر براہ راست کپڑوں کے اوپر سے نہیں۔ محمد ﷺ لکھیں۔ نام کے اوپر ﷺ ضرور ڈالیں۔

پھر محسوس کریں کہ محمد ﷺ کے اسم سے شعاعیں نکل کر دل میں داخل ہو رہی ہیں اور تمام خون کے راستے کی رکاوٹیں دور کر رہی ہیں کچھ دیر کیلئے یہ کریں انشاء اللہ جلد ہی دل کے درد سے آرام آجائے گا اور پھر نہیں ہوگا۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اسم محمد ﷺ میں تاثیر ہی ایسی رکھی ہے۔

(بلال سلیم' اسلام آباد)

مال کا حساب

عدین شمسی

میں نے جنت میں سفید موتی کا ایک گھر دیکھا جس میں یاقوت جڑے ہوئے تھے میں نے پوچھا یہ مکان کس کا ہے

حضور ﷺ نے فرمایا کہ آدمی دو چیزوں سے گھبراتا ہے اور دونوں میں اس کیلئے خیر نہیں۔ ایک موت سے گھبراتا ہے حالانکہ موت فتنوں سے بچاؤ ہے اور دوسرا مال کی کمی سے گھبراتا ہے حالانکہ جتنا مال کم ہوگا اتنا ہی حساب کم ہوگا۔

حضور ﷺ ایک مرتبہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے مجمع میں تشریف فرما تھے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں نے آج رات جنت میں تم لوگوں کے مراتب کو دیکھا ہے۔ اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیقؓ کی طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا کہ میں نے ایک شخص کو دیکھا کہ وہ جنت کے جس دروازے پر بھی جاتا ہے وہاں سے ''مرحبا مرحبا'' کی آواز آتی ہے۔ حضرت سلمانؓ نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! جس شخص کا یہ مرتبہ ہے وہ تو کوئی بہت بلند مقام والا ہوگا؟ حضور ﷺ نے فرمایا کہ یہ ابوبکر صدیقؓ ہیں۔ پھر حضرت عمرؓ کی طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا کہ میں نے جنت میں سفید موتی کا ایک گھر دیکھا جس میں یاقوت جڑے ہوئے تھے میں نے پوچھا یہ مکان کس کا ہے۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ قریش کے ایک نوجوان کا ہے۔ اس مکان کی عمدگی اور چمک دیکھ کر مجھے لگا کہ یہ میرا ہی ہوگا۔ میں اس میں داخل ہونے لگا تو مجھے بتایا گیا کہ یہ عمرؓ کا ہے۔ پھر حضور ﷺ نے حضرت عثمان غنیؓ اور حضرت علیؓ کا بھی بتایا۔ پھر حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ کی جانب متوجہ ہوئے اور فرمایا تم میرے ساتھیوں میں سے سب سے دیر میں پہنچے۔ مجھے تو تمہارے متعلق یہ ڈر ہو گیا تھا کہ کہیں تم ہلاک تو نہیں ہوگئے اور تم پسینہ پسینہ ہو رہے تھے۔ میں نے تم سے پوچھا کہ اتنی دیر کہاں لگا دی؟ تو تم نے جواب دیا کہ میں اپنے مال کی کثرت کی وجہ سے حساب میں مبتلا رہا۔ مجھ سے اس کا حساب ہوا کہ مال کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا۔ حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ اپنے متعلق یہ سن کر رونے لگے اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! رات ہی میرے پاس مصر کی تجارت سے 100 اونٹ آئے ہیں یہ مدینہ منورہ کے فقراء میں صدقہ کر دیں۔ شاید اللہ جل شانہٗ اس کی وجہ سے اس دن کے حساب میں مجھ پر تخفیف فرما دیں۔

سونے کی اینٹ

میں نے دیکھا کہ ہمارے گھر کے سامنے نالی ہے، اس میں سونے کی اینٹیں پڑی ہیں، میں انہیں دیکھ کر بہت خوش ہوتی ہوں اور انہیں وہاں سے نکالنا چاہتی ہوں مگر وہاں میرے دادا آجاتے ہیں، میں انہیں دیکھ کر وہاں کچھ فاصلے پر کھڑی ہو جاتی ہوں اور وہ دونوں اس نالی سے گندگی ہٹانے لگتے ہیں۔ میں یہ دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہوں کہ کہیں انہیں وہ سونے کی اینٹیں نظر نہ آجائیں۔ میں دل ہی دل میں دعا مانگ رہی ہوں پھر وہ لوگ وہاں سے چلے جاتے ہیں اور میں خوش ہو کر وہاں سے وہ بڑی سی سونے کی اینٹیں نکالنے لگتی ہوں۔ **(فاطمہ.....ٹھٹھہ)**

تعبیر:۔آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے، آپ اپنی زندگی دین کے مطابق ڈھالیں اور دنیا کی گندی صحبت کو دل سے دور کرنے کی کوشش کریں، آپ پنج وقتہ نمازوں کا اہتمام کیا کریں، انشاء اللہ تمام معاملات میں آسانی رہے گی۔

خوش نصیب دوست

خواب: میرے دوست نے خواب دیکھا کہ وہ مسجد الحرام میں دو رکعت نفل نماز پڑھ رہا ہے، نماز سے فارغ ہو کر جب دعا مانگنے لگتا ہے تو اس کا دل چاہتا ہے کہ خانہ کعبہ کے قریب جا کر دعا مانگوں۔خانہ کعبہ کے قریب جاتا ہے تو دیکھتا ہے کہ ایک اور شخص بھی دعا مانگ رہا ہے اس کے ذہن میں خیال آتا ہے کہ اس کے ساتھ کھڑا ہو کر میں بھی دعا مانگوں لیکن خواہش ہوتی ہے کہ خانہ کعبہ سے لپٹ کر دعا مانگوں۔ وہ اپنی پیشانی اور دونوں ہاتھ خانہ کعبہ پر رکھ کر یہ دعا مانگتا ہے اے اللہ! مجھے معاف کر دے، مجھے آخرت میں کامیابی عطا فرما دے اور اس لڑکی (م) کو میری زندگی میں شامل کر دے۔ دعا مانگنے کے بعد اسے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے تین بار اس کا جسم تاریکی سے روشنی میں آ گیا ہے۔(این، سانگھڑ)

تعبیر: ماشاء اللہ آپ کا دوست بہت خوش نصیب معلوم ہوتا ہے۔اس کی دلی مراد پوری ہوگی اور اس کو نیک اعمال کی بھی توفیق ہوگی۔اللہ کا خوب شکر ادا کریں۔

احتیاط کریں

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنے سکول جاتی ہوں جہاں میری دوست پہلے سے موجود ہوتی ہیں پھر میری ان سے لڑائی ہوتی ہے کیونکہ وہ کہتی ہیں کہ تم نتاشا نہیں ہو کیونکہ وہ ایک سال پہلے مرچکی ہے پھر جیسے میں اپنے گھر آتی ہوں (مگر وہ میرا گھر نہیں ہوتا) وہاں میری ایک بڑی بہن اور چھوٹی بہن ہمارے غیر مسلم پڑوسی لڑکے کے ساتھ بیٹھ کر پڑھ رہی ہوتی ہیں مجھے دیکھ کر میری بہنیں بھی وہی کہتی ہیں جو میری دوستوں نے کہا تھا اس لیے میں اپنی امی کا انتظار کرنا شروع کرتی ہوں پھر دوسری منزل پر جیسے مجھے کوئی زبردستی ایک مٹی کے کمرے میں ڈال دیتا ہے اور میں رو رہی ہوں اور چیخ بھی رہی ہوتی ہوں کہ میرا دم گھٹ رہا ہے مجھے نکالو تو مجھے باہر سے آواز آتی ہے کہ گھبراؤ نہیں میں دروازہ کھولتی ہوں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(نتاشا، کوئٹہ)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

تعبیر: ایسی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔آپ کسی بات کی فکر نہ کریں۔اپنی دوستوں سے احتیاط کریں، ان کی طرف سے آپ کو کچھ پریشانی آسکتی ہے۔ ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر خیر و برکت کی دعا کریں۔

بری چیز سے حفاظت

خواب: دیکھا کہ بہت اونچے پہاڑ پر بیٹھی ہوں جسے دیکھنا بھی ناممکن ہوتا ہے، اس پہاڑ سے ایک چشمہ بہتا ہے جو نیچے جا کر ایک بہت بڑا دریا بنتا ہے جس میں سفید پانی ہوتا ہے اتنے میں مجھے یاد آتا ہے کہ میں تو اپنی کتاب نیچے بھول آئی ہوں یہ سوچ کر میں نیچے آتی ہوں، اس پہاڑ پر چڑھنے کا ایک راستہ ہے جو لوگوں کو مشکل اور دشوار نظر آتا ہے اور معلوم بھی صرف مجھے ہوتا ہے میں کہتی ہوں کہ اس پر چڑھنا اور اترنا اب میرا کام ہے اور یہ راستہ صرف میں جانتی ہوں پہاڑ بے انتہا اونچا ہوتا ہے۔

تعبیر: خواب کے مطابق تو آپ کی بندش ختم ہوگی اور ہر بری چیز سے آپ کی حفاظت ہوگی۔آپ فلاح کا ایسا کام کریں گی جس کی وجہ سے آپ کی بہت شہرت و عزت ہوگی۔

حلال مال میں اضافہ

خواب: دیکھا کہ آسمان پر انگور کی بیلیں لگی ہوئی ہیں میں زمین پر کھڑی ہوں، بڑے بڑے انگور زمین پر گر رہے ہیں ان انگوروں کے دو رنگ ہوتے ہیں، کچھ انگور میں نے اٹھا لیے ہیں کچھ انگور جھولی میں گرے تھے، درختوں کا رنگ بھی انگوروں جیسا ہوتا ہے۔ **(شہناز، ملتان)**

تعبیر: خواب بہت مبارک ہے مال حلال میں خوب اضافہ ہوگا اور خوب خوشحالی نصیب ہوگی۔

دشمن سے حفاظت

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے گاؤں میں ایک مسجد ہے جس میں کئی آدمیوں کی لاشیں پڑی ہیں جن کے جسموں سے خون نکل رہا ہے پھر میں مسجد میں جاتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ ایک غیر مسلم ابھی زندہ ہے جو ہمارے گاؤں کا ہے پھر میں اس کے ماتھے پر پستول سے گولی مارتا ہوں اور وہ وہیں مر جاتا ہے۔ **(عاطف، گجرات)**

تعبیر: خواب اچھا ہے، دشمن ناکام ہوگا اور آپ کی کسی آفت سے حفاظت ہوگی۔دینی حالت درست کریں، قرآن کریم کی تلاوت اور نمازوں کا اہتمام پابندی سے کریں اور خیر و برکت کی دعا کریں۔

الزام کا اندیشہ

خواب: میں نے خواب میں اپنی نانی کا گھر دیکھا اور وہاں ہمارے ''م'' جن سے ہماری بات چیت نہیں وہ چھت پر موجود ہیں اور بڑے ''م'' نیچے ہوتے ہیں۔ اس کے بعد چھوٹے والے ہمارے ''م'' مجھے اوپر بلاتے ہیں تو میں غصے میں نہیں جاتی ڈر سے، اس کے بعد نانی اماں کے کہنے پر اوپر جاتی ہوں تو وہ ''م'' مجھ سے میرے بال مانگتے ہیں اور زبردستی قینچی سے کاٹنے لگتے ہیں، میں وہاں سے نیچے آتی ہوں اس وقت مجھے پسینہ آرہا ہوتا ہے لیکن نیچے میری ممانی اور خالہ میرے بال پکڑ کر کاٹ دیتی ہیں اور میری آنکھ کھل گئی، میں پسینے میں شرابور تھی۔

تعبیر: خواب اچھا نہیں ہے، الزام لگنے کا اندیشہ ہے، آپ احتیاط کریں اور ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ کوثر پڑھ کر خیر کی دعا کریں۔

درد کی سختی

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں جب آنحضرت ﷺ بیمار ہوتے تو معوذات کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتے جب درد کی سختی ہوتی میں پڑھ کر دم کرتی اور ہاتھ پھیرتی با امید برکت۔(ابوداؤد، النسائی، ابن ماجہ) یہ تمام دردوں کیلئے نافع ہے، باذن اللہ۔

سخت ترین بیماریاں اور صدقہ کی کرامات

محمد عثمان غنی، جوہر آباد

اچانک پیچھے سے ایک تیز رفتار گاڑی گزری اس نے اس بچے کو بہت شدید ٹکر ماری بچہ 20 فٹ دور جا گرا۔ میں قریب گیا تو یہ دیکھ کر پریشان ہوا کہ بچے کے دماغ کا بھیجہ سڑک پر پڑا ہے میں نے اس کو سر کے اندر رکھ کر زور سے کپڑا باندھ دیا اور فوراً ٹیکسی میں ڈال کر راولپنڈی روانہ ہوا

فقیہ ابولیث ثمرقندی رحمتہ اللہ علیہ کی مشہور ترین کتاب ''تنبیہہ الغافلین'' مقبول ترین اور خلوص سے لبریز ہے جو شخص تھوڑی سی توجہ اور طلب سے اس کا مطالعہ کرے معرفت الٰہی اسے ضرور نصیب ہوتی ہے۔ اہل اللہ کی ایک جماعت کا کہنا ہے کہ دنیا کی رغبت اور مال کی محبت دل سے نکالنے کیلئے وقتاً فوقتاً ''فضائل صدقات'' مولفہ شیخ الحدیث مولانا زکریا کاندھلویؒ کا مطالعہ مفید تر ہے۔ فضائل صدقات میں جگہ جگہ تنبیہ الغافلین سے مضامین موجود ہیں۔ یوں اس کتاب کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مجھے ایک لڑکی کے متعلق معلوم ہوا کہ وہ آزاد ماحول کی رسیا ہے اور آزاد ماحول کی اسیر ہے۔ میں نے اس کے بھائی کے ذریعہ تنبیہ الغافلین اس تک پہنچائی تقریباً دو ماہ کے اندر ہی اس نے اپنے غلط کاموں سے توبہ کی اور بہت جلد نکاح کر لیا۔ تنبیہہ الغافلین میں صدقہ کے باب میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے زمانہ کا ایک واقعہ درج ہے۔ نہایت اختصار سے عرض کرتا ہوں۔ ایک دھوبی جو لوگوں سے ناروا سلوک رکھتا تھا۔ لوگوں نے آکر حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے عرض کیا کہ اس کے حق میں بددعا کریں تاکہ لوگ اس سے خلاصی پائیں آپ نے بددعا فرمائی۔ دوسرے دن لوگوں نے آکر عرض کیا کہ وہ خدائی پکڑ میں نہیں آیا اور نہ ہی اس پر بددعا کا کوئی اثر ظاہر ہوا ہے آپ نے دوبارہ بددعا فرمائی، تیسرے دن لوگوں نے دوبارہ آکر عرض یا کہ کیا ماجرا ہے روح اللہ کی بددعا ہو اور دھوبی پر اس کا اثر نہ ہو، آپ علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا فرمائی۔ بحکم خداوندی آپ لوگوں کے ہمراہ دھوبی کے ہاں گئے اس کا سامان کھلوایا سب لوگوں نے دیکھا ایک بہت بڑا اژدہا موجود ہے لیکن ایک فرشتہ لوہے کے گرز سے اسے روکے کھڑا ہے۔ تب آپ علیہ السلام کو اس کی حقیقت بتلائی گئی کہ جب آپ علیہ السلام نے اس کے متعلق بددعا فرمائی تو اللہ تعالیٰ نے اپنا عذاب اس کی طرف بھیج دیا لیکن اس دوران اس نے ایک مسکین کو ایک روٹی صدقہ دی اس صدقہ کی بدولت فرشتہ آیا جو اس عذاب کو اس سے روکے کھڑا ہے۔ خود دیکھیں کہ صدقہ کی بدولت ایک جلیل القدر نبی علیہ السلام کی بددعا سے بھی کس طرح اللہ نے حفاظت فرمائی۔

حضرت مولانا رسول خان ہزاروی رحمتہ اللہ علیہ کے ایک رشتہ دار جو کراچی میں خطیب ہیں وہ آئے تو میں نے ان سے سوال کیا کہ کوئی ناممکن واقعہ سنائیں جس سے ایمان میں تازگی آجائے۔ انہوں نے مجھے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ میری والدہ نے اپنے رشتہ داروں کے ہاں سے ایک بچہ لاکر اس کی پرورش کی۔ بچے کی عمر 13 سال کے قریب تھی کہ میں اور میری والدہ ہمراہ بچے کے مانسہرہ سے راولپنڈی جارہے تھے۔ رستہ میں گاڑی کا ٹائر پنکچر ہوگیا۔ تمام سواریاں گاڑی سے اتر کر سڑک پر کھڑی ہوگئیں۔ اچانک پیچھے سے ایک تیز رفتار گاڑی گزری اس نے اس بچے کو بہت شدید ٹکر ماری بچہ 20 فٹ دور جا گرا۔ میں قریب گیا تو یہ دیکھ کر پریشان ہوا کہ بچے کے دماغ کا بھیجہ سڑک پر پڑا ہے میں نے اس کو سر کے اندر رکھ کر زور سے کپڑا باندھ دیا اور فوراً ٹیکسی میں ڈال کر راولپنڈی روانہ ہوا دل میں میں نے ارادہ کر لیا کہ اے اللہ اگر تو اس بچے کو صحت دے تو میں ایک نہایت عمدہ صحت مند بیل تیرے رستہ میں صدقہ کروں گا، اللہ تعالیٰ کا کرنا ہوا کہ چند دنوں میں بچہ صحت یاب ہوگیا۔ اب وہ حافظ قاری اور عالم دین ہے۔ مولانا نے فرمایا یہ سب صدقہ کی بدولت ممکن ہوا ورنہ جس جاندار کے دماغ کا بھیجہ باہر نکل جائے اس کا بچنا کیسے ممکن ہوسکتا ہے؟......

بواسیر کا حکمی علاج

باسمتی چاول کا ٹوٹہ اس میں کوئی اور چاول شامل نہ ہو ورنہ ٹوٹہ نہ لیں باسمتی چاول لے لیں اور محفوظ کر لیں۔ 2 کلو پورے ہوں۔

ترکیب استعمال: 2 تولہ (25 گرام) چاول بغیر چھوئے ایک پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں چاول صدقہ کی نیت سے پرندوں کو ڈال دیں پانی کے دو حصے کر لیں نصف پانی صبح نہار منہ اور نصف پانی شام نہار منہ نیم گرم نمک حسب ذائقہ ڈال کر پی لیں۔

نوٹ: اس عمل سے فوراً فائدہ نہ ہوگا مگر 80 یوم میں ہر قسم کی خونی یا بادی بواسیر ختم ہوگی۔ (راشد شمسی، لاہور)

روحانی کیفیت

ایک بہن

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں، عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

حکیم صاحب السلام علیکم! روٹیوں پر اسم ''محمد'' ﷺ لکھے جانے کا سلسلہ تو عرصہ تین چار سال سے جاری ہے مگر اب کچھ دنوں سے اس اسم محمد ﷺ کے ساتھ ساتھ حروف مقطعات بھی لکھے جاتے ہیں۔ کبھی محمد ﷺ، یٰس، کبھی طٰہٰ، طس، ق، ن اور حٰم لکھا جاتا ہے۔ دونوں اسم ساتھ ساتھ لکھے جاتے ہیں۔ میرے دل میں آتا ہے کاش میں ان حروف کے معنی سمجھ سکتی۔ اسی منگل کی رات سونے سے پہلے لیٹتے ہی ایسا لگا جیسے کمرے کی چھت ہٹ گئی ہو مجھے آسمان اور اس پر چمکتے ہوئے ستارے صاف نظر آنے لگے۔ پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا مگر پھر آنکھیں مل کر دیکھا تو پھر وہی منظر آنکھوں کے سامنے تھا۔ ستارہ کوئی زیادہ روشن کوئی تھوڑا مدہم اور ستاروں کا جھرمٹ عجب نظارہ تھا۔ ابھی دس بھی نہیں بجے تھے اس نظارے کو دیکھ کر دل مسرور ہوگیا۔

اس وقت مجھے اللہ تعالیٰ پر بہت پیار آیا اور آپ سے عقیدت اور بڑھ گئی کیونکہ میں یہ تو اچھی طرح سے جانتی ہوں کہ یہ سب آپ کے فیض کی وجہ سے ورنہ میں کہاں اس قابل ہوں کبھی کبھی سوچتی ہوں اگر آپ جیسا رہبر نہ ملتا تو میں کیا کرتی۔ یہ سب نظارے اور قدرت کے مشاہدے آپ کے فیض سے ہیں۔ حکیم صاحب میں آپ کی شکرگزار ہوں کہ آپ نے مجھے ایمان اعمال کی زندگی کی طرف متوجہ کیا۔ دنیا کی حقیقت اور اصلیت کچھ کچھ سمجھ آنے لگی ہے، امی کی وفات کے چند دن بعد بڑے زور سے بادل گرجے اور بجلی چمکی مجھے ایسے موسم سے بہت ڈر لگتا ہے میں اپنی امی سے لپٹ جاتی تو وہ کہتیں ''تو کب بڑی ہوگی؟'' اس دن اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ اے اللہ اب تو میری ماں بھی نہیں میں کیا کروں گی؟ تو تو ستر ماؤں سے زیادہ اپنے بندوں کو چاہتا ہے آپ یقین کریں کہ بادلوں کی گرج چمک بند ہوگئی بلکہ اب تک دو ماہ ہوگئے ہیں اتنی بارشیں ہوئیں مگر بجلی نہیں چمکی نہ ہی بادل گرجے۔ مجھے اللہ تعالیٰ سے اتنی محبت ہوگئی ہے کہ میں سوچتی ہوں کب اللہ کا دیدار ہوگا مرنے کے بعد تو دیکھیں گے اس خالق کائنات کو کہ جو سب جہانوں کا مالک ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

شوہر کی دوسری شادی

بیگم شگفتہ رشیدہ صاحبہ کا خط آیا ہے۔ وہ بہت پریشان ہیں‘ ان کے شوہر دوسری شادی کر رہے ہیں۔ ذہنی طور پر انہیں بہت دھچکا لگا ہے‘ وہ لکھتی ہیں ’’زندگی میں کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ لمحوں میں کایا پلٹ جائیگی۔ محبت کے سارے دعوے بھول کر میاں نے اپنا فیصلہ سنا دیا ہے۔ میں سخت پریشان ہوں کوئی دعا یا کوئی وظیفہ ایسا ہے جس سے میرا مسئلہ ٹھیک ہو جائے؟ کسی ڈاکٹر‘ حکیم بزرگ کا پتا بتایئے۔ اپنی اور شوہر کے طبی معائنے کی رپورٹیں بھیج رہی ہوں۔ خدا کے بعد اب آپ ہی کا سہارا ہے۔ خدارا میری مدد کیجئے۔ ورنہ میں تباہ ہو جاؤں گی۔

مشورہ: شگفتہ بی بی! آپ بالکل تندرست ہیں‘ خرابی آپ کے شوہر میں ہے‘ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ ان کی اپنی رپورٹ خراب ہے‘ اس کے باوجود وہ دوسری شادی کی حماقت کیوں کر رہے ہیں‘ اولاد تو دوسری بیوی سے بھی نہیں ہوگی‘ طبی رپورٹ تو یہی کہتی ہے۔ آپ پریشان نہ ہویئے‘ زندگی میں جب بھی کوئی پریشانی آئے‘ تو ایک مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں صبر اور نماز کا سہارا لینا چاہیئے‘ آپ بھی نماز پڑھ کر خشوع وخضوع سے اپنے شوہر کیلئے دعا کیجئے۔ آپ کی دعا میں ضرور اثر ہوگا کیونکہ وہ دل کی گہرائیوں سے نکلے گی۔ اللہ بے نیاز ہے وہ جب چاہے اپنی رحمت سے جھولی بھر سکتا ہے۔ آپ بالکل پریشان نہ ہوں۔ انشاء اللہ آپ کیلئے بہتر ہوگا۔ دوائیوں میں بھی اثرات ہیں‘ میں نے ایسے جوڑے دیکھے ہیں کہ تیس برس بعد بھی ادویہ کھانے سے اللہ نے انہیں اولاد سے نوازا ہے۔ خودکشی کا خیال چھوڑ دیجئے۔

درد نے بے چین کر رکھا ہے

جسمانی درد نے بے چین کر رکھا ہے‘ تینتیس سال کی دبلی پتلی انسان ہوں‘ گردے کے دو آپریشن ہو چکے ہیں‘ ذرا سا غصہ آجائے تو درد شروع ہو جاتا ہے‘ کمپیوٹر کے آگے لگاتار بیٹھنے سے یہ درد شروع ہوا ہے۔ مہنگی مہنگی ادویہ کھانے سے وقتی طور پر بھی آرام نہیں آتا۔ آپ مجھے مشورہ دیجئے کہ کیا کروں اور کونسی دوا کھاؤں؟ **(مریم‘ رحیم یار خان)**

مشورہ: مریم بی بی! آپ نے لکھا ہے کہ گردے کے دو آپریشن ہونے کے بعد سے یہ تکلیف شروع ہوئی ہے۔ آپ کسی اچھے ڈاکٹر کو دکھایئے جو گردے کے سپیشلسٹ ہوں۔ ان سے اپنا مکمل معائنہ کرائیں پھر پتا چلے گا کہ آپ کو کیا تکلیف ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ اس طریقے سے علاج ناممکن ہے۔

ڈپریشن کیسے دور کروں؟

میں کالج میں پڑھاتی ہوں اور پی ایچ ڈی بھی کر رہی ہوں۔ شادی کو دس سال ہوگئے۔ میاں پروفیسر ہونے کے باوجود بد دماغ اور جھگڑالو ہیں۔ کسی سے ملنے نہیں دیتے۔ ساری تنخواہ لے کر دو ہزار تھما دیتے ہیں۔ میں ہر لڑکی کی طرح سوچتی تھی کہ جنت کی مانند میرا اپنا گھر ہوگا مگر سارے خواب چکنا چور ہوگئے۔ ہر وقت کی گالم گلوچ نے مجھے ذہنی تناؤ (ٹینشن) میں مبتلا کر دیا ہے۔ پہلے میں جواب دیا کرتی تھی لیکن اب بچوں کی وجہ سے خاموشی اختیار کر لی ہے۔ **(الف۔ب)**

مشورہ: پیاری بہن! یقین ہے مجھے خط لکھ کر آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا ہوگا۔ ہم لوگ بچیوں کو اعلیٰ تعلیم دلاتے ہیں تاکہ وہ کسی کی محتاج نہ رہیں مگر تعلیم یافتہ‘ باشعور لڑکیوں کے ساتھ اکثر وبیشتر یہی المیہ نظر آتا ہے کہ انہیں شوہر ڈھنگ کا نہیں ملتا۔ شاید احساس کمتری انہیں غیر انسانی حرکتیں کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے یہ کرم کیا ہے کہ آپ خود کفیل ہیں اور علیحدہ رہ کر بھی بچوں کی پرورش کر سکتی ہیں۔ رہی والدین اور معاشرے کی بات تو کوئی بھی آپ کی مدد نہیں کر سکتا۔ آپ کو تمام فیصلے خود کرنے ہوں گے۔ ذہنی کوفت بھی ختم ہو جائے گی اس کی دوا بھی ہے اور دعا بھی! آپ بالکل پریشان نہ ہوں۔ انشاء اللہ آپ کی پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔

نیند میں بولتی ہوں

میری عمر اٹھارہ سال ہے مجھے نیند میں بولنے کی عادت ہے۔ کہیں جاتے ہوئے گھبراتی ہوں۔ اس کا کوئی علاج ہے تو مجھے ضرور بتایئے۔ گھر والے میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ **(نوشین)**

مشورہ: انسان کا سارا دن کام کاج میں گزرتا ہے اس دوران جو باتیں کہی جائیں وہ عموماً رات کو یاد آتی ہیں۔ دماغ کمزور ہونے لگے تو انسان سوتے میں چلنے بھی لگتا ہے۔ پرانے طبیب کہتے تھے کہ دماغ کی کمزوری کا علاج کرو تاکہ یہ شکایت دور ہو جائے۔ آپ گیارہ بادام رات کو پانی میں بھگویئے‘ صبح چھیل کر کھایئے اور ایک پیالہ دودھ پی لیجئے۔ کم از کم تین مہینے بادام کھایئے۔ آس پاس کوئی دواخانہ ہو تو وہاں کے حکیم سے اپنے لیے خمیرہ تجویز کرا لیجئے۔ آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔ عشاء کی نماز پابندی سے ادا کیجئے۔ پھر تلاوت قرآن پاک کیجئے۔ فاسد خیالات نہیں آئیں گے۔

ایلوویرا کیا ہے؟

میرے چہرے پر بہت دانے ہیں۔ انہیں ختم کرنے کیلئے ایک بار آپ نے گھیکوار کا ٹوٹکہ لکھا تھا۔ مجھے یہ بتایئے کہ ایلوویرا کیا ہے؟ کئی کریموں پر ایلوویرا لکھا ہوتا ہے۔ **(ذکیہ)**

مشورہ: ایلوویرا‘ گھیکوار اور کنوار گندل ایک ہی شے کے نام ہیں۔ گھیکوار کا پودا آپ خود کسی نرسری سے خرید لیں۔ کریموں میں گھیکوار کی معمولی مقدار شامل کی جاتی ہے۔ اسے تازہ حالت میں لگائیں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

دورے پڑتے ہیں

میری عمر سولہ سال ہے۔ مجھے عجیب سے دورے پڑتے ہیں۔ ان کی وجہ سے سخت پریشان ہوں۔ مشورہ دیجئے۔

(تسلیمہ‘ گوجرانوالہ)

مشورہ: بی بی! آپ کا مفصل خط ملا۔ پریشان نہ ہوں‘ دورے ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ حکیم صاحب سے رابطہ کیجئے۔ پیر تا جمعرات دوپہر 2 بجے سے شام تک ہوتے ہیں۔ وقت لے کر ایک بار مل لیجئے۔ انشاء اللہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائیگا۔

ایک سچا واقعہ

میرے بھائی محمد شریف قریشی (مرحوم) نے نیروبی (کینیا) سے لکھا کہ بندرگاہ عباسیہ سے تیس آدمی بڑی کشتی DHOW میں حج کیلئے روانہ ہوئے۔ راستہ میں ان کو زبردست طوفان نے آلیا۔ بادوباراں ایسی زور کی شروع ہوئی کہ کشتی میں کسی کے بچنے کی امید نہ رہی۔ اچانک ان ہی سے ایک آدمی نے بغیر کچھ کہے سنے سمندر میں چھلانگ لگا دی اور ساتھ ہی طوفان تھم گیا اور کشتی صحیح وسالم منزل تک پہنچ گئی۔ اس واقعہ نے حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ کی یاد دلا دی۔ اس کی کیا وجہ ہوسکتی ہے آپ ہی روشنی ڈالیں۔

(محمد منیر قریشی‘ اعوان ٹاؤن)

ادرک...... سستی سبزی لاجواب فوائد

میتھی کا جوشاندہ ایک پیالی لیجئے اس میں ایک چمچی تازہ ادرک کا رس اور ایک چمچی شہد ملائیے۔ جو مرد وخواتین کالی کھانسی، دمے اور پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا ہوں وہ یہ نسخہ استعمال کریں، موثر پائیں گے۔ جن افراد کے منہ سے بدبو آتی ہے وہ ادرک کھائیں

دمہ اور نظام تنفس: ادرک اور کالی ہریڑ پر چھ چھ ماشے کی تعداد میں معمولی سا کوٹ لیں۔ اس کے بعد انہیں پیالی بھر پانی میں ابال لیں۔ بعد ازاں اس پانی میں شہد یا چینی ملا لیں۔ جس کسی کو پرانی کھانسی یا دمہ ہو وہ یہ پانی پئے۔ افاقہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ادرک کا رس شہد کے ساتھ چاٹا جائے تو حلق صاف ہوتا ہے اور سینے میں جمع بلغم نکل جاتا ہے۔ ایک نسخہ اور ہے، میتھی کا جوشاندہ ایک پیالی لیجئے اس میں ایک چمچی تازہ ادرک کا رس اور ایک چمچی شہد ملائیے۔ جو مرد وخواتین کالی کھانسی، دمے اور پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا ہوں وہ یہ نسخہ استعمال کریں، موثر پائیں گے۔ جن افراد کے منہ سے بدبو آتی ہے وہ ادرک کھائیں، یہ بدبو دور کر کے منہ کا خراب ذائقہ بھی درست کرتی ہے۔ **خواتین کے امراض:** تازہ ادرک کا درمیانہ ٹکڑا لیں، اسے کچل کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ کیلئے ابال لیں۔ بعد میں پانی میں چینی ملائیے اور اسے دن میں تین بار استعمال کریں۔ ادرک بھی کھا لیں۔ یہ گھریلو ٹوٹکہ نہ صرف ایام کی بے قاعدگی دور کرتا ہے بلکہ اس سے متعلق تمام تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

ذہنی دباؤ: ہیجان، بے چینی اور ذہنی دباؤ کی کیفیت میں ادرک طبیعت کو پرسکون کرتی ہے۔ حتیٰ کہ ڈاکٹر بھی ادرک کی اس خاصیت کو تسلیم کرتے اور اسے ڈپریشن دور کرنے والی دوا سمجھتے ہیں۔ ادرک کا دو تولہ رس لیں۔ اسے گائے کے سات تولہ دودھ میں اتنا پکائیں کہ آمیزے کی مقدار نصف رہ جائے۔ اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر سوتے وقت پی لیں۔ یہ آمیزہ ذہنی بوجھ اور پریشانی دور کر کے انسان کو پرسکون نیند کا تحفہ عطا کرتا ہے۔ اگر کسی کو ہسٹیریا کا دورہ پڑ جائے تو ادرک اور کالی مرچ ہم وزن ملا لیں۔ کمزور دماغ والے یہ آمیزہ تین تین ماشہ صبح اور شام کھائیں۔ دماغ کو تقویت ملے گی اور بھولنے کی بیماری ختم ہو جائے گی۔

گٹھیا اور دیگر تکالیف: ادرک کا تیل گٹھیا اور بادی کے درد میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ ادرک کا آدھ پاؤ رس لیں، اس میں تل کا تیل ایک چھٹانک ملا لیں۔ آمیزے کو ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ سارا مائع اڑ جائے، صرف تیل رہ جائے۔ درد ہو تو اس تیل کی مالش کریں۔ سخت سردی کے باعث کئی لوگوں کے سر میں درد رہتا ہے۔ وہ درد سے نجات کیلئے یہ تیل ماتھے پر ملیں۔ بچوں کا سینہ گرم رکھنے کیلئے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے، سردی کے باعث جسم میں درد ہو تو اس تیل سے اسے بھگائیں۔ مالش کرنے کے علاوہ تھوڑی سی ادرک گڑ کے ساتھ کھا لی جائے تو علاج مزید موثر ہو جاتا ہے۔ دانتوں کا درد بھگانے کیلئے بھی ادرک استعمال ہوتی ہے۔ ایک بار علامہ اقبال کو رات کے وقت دانت میں شدید درد ہوا، حکیم اجمل خان نے انہیں مشورہ دیا کہ دانت کے نیچے ادرک کا ٹکڑا دبا کر رکھیں۔ چند دن میں شاعر مشرق کا دانت درد جاتا رہا۔

دردشقیقہ میں بھی ادرک مفید ہے۔ کان میں درد ہو تو ادرک کا رس چند قطرے کان میں ڈالئے۔ درد کافور ہو جائے گا۔

کمر اور جوڑوں کی تکلیف سے نجات پانے کیلئے کئی صدیوں سے ادرک بھون کر کھائی جا رہی ہے۔ ملٹھی اور ادرک چھ چھ ماشے تین چھٹانک پانی میں ڈالئے اور پانی کو جوش دیں۔ بعد ازاں چینی ملا کر پانی پی لیں۔ یہ سینے، کمر اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ اگر ادرک کو سیاہ نمک کے ساتھ پیس کر سونگھیں تو سردرد ختم ہو جاتا ہے۔ **دیگر استعمال:** مچھلی کھاتے ہوئے ادرک کا استعمال کریں تو پیاس نہیں لگتی۔ ☆ خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اتارنے میں ادرک کام آتی ہے، یہ دل کا فعل اور سست دورانِ خون درست کرتی ہے۔ ☆ جگر کی ابتدائی خرابی ادرک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ ☆ ذیابیطس کی دونوں اقسام میں اگر شہد کے ساتھ ادرک کا رس دن میں کئی بار چاٹا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ ادرک کا مربہ کھانا اور جائفل کو منہ میں رکھنا فالج سے نجات دلاتا ہے۔ ☆ امراض چشم میں بھی ادرک مفید ہے۔ ادرک، سفید سرمہ، قلمی شورہ اور سفید پھٹکڑی ہم وزن ملا کر سرمہ تیار کریں، یہ اکثر امراض چشم دور کرتا ہے۔ یاد رہے کہ اشیاء خالص ہونی چاہئیں۔

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 12

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ نور مجسم ﷺ نے فرمایا: ''میری امت میں صحابہؓ کی مثال نمک کی سی ہے کیونکہ نمک کے بغیر کھانا درست نہیں ہوتا۔ (مشکوٰۃ)

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ آقا ﷺ نے فرمایا: ''لوگوں پر ایک زمانہ ایسا بھی آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو لوگ کہیں گے کیا تم میں رسول اللہ ﷺ کا کوئی صحابی ہے؟ جواب ملے گا ہاں۔ پس انہیں فتح دی جائے گی۔ پھر لوگوں پر ایک زمانہ آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو لوگ کہیں گے کیا تم میں رسول اللہ ﷺ کے صحابی کا کوئی ساتھی ہے؟ جواب ملے گا ہاں۔ پھر انہیں فتح دی جائے گی۔ پھر لوگوں پر ایک زمانہ آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو کہا جائے گا کیا تم میں صحابہ کے ساتھی کا کوئی ساتھی ہے؟ جواب ملے گا ہاں۔ پس انہیں فتح دی جائے گی۔ (بخاری، مسلم)

حضرت عمرؓ سے روایت ہے کہ آقائے دو جہاں ﷺ نے فرمایا: ''میں نے اپنے رب سے اپنے صحابہ کے اختلاف کے متعلق سوال کیا جو میرے بعد ہوگا تو میری طرف وحی ہوئی، اے محمد مصطفیٰ ﷺ تمہارے اصحاب میرے نزدیک آسمان کے ستاروں کی طرح ہیں کہ بعض بعض سے قوی ہیں لیکن سب نورانی ہیں۔ جس نے ان میں سے کسی کے بھی موقف کو اختیار کیا وہ میرے نزدیک ہدایت پر ہے۔'' راوی کا بیان ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ''میرے صحابہ ستاروں کی طرح ہیں تم ان میں سے جس کی پیروی کرو گے ہدایت ہی پاؤ گے۔'' (مشکوٰۃ)

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے فرمایا اللہ تعالیٰ نے بندوں کے دلوں کو دیکھا تو رسول کریم ﷺ کے دل کو بندوں کے دلوں سے بہتر بنایا۔ لہٰذا ان کو برگزیدہ کیا اور رسالت کے ساتھ مبعوث فرمایا۔ حضور ﷺ کے قلب اطہر کے بعد رب تعالیٰ نے دوبارہ بندوں کے قلوب کو دیکھا تو (انبیاء کرام کے بعد) آپ ﷺ کے اصحاب کے دلوں کو سب سے بہتر پایا لہٰذا ان کو اپنے محبوب رسول ﷺ کا وزیر بنادیا تاکہ وہ آپ کی طرف سے (کافروں کے خلاف) لڑتے رہیں۔

(ازالۃ الخفاء ج ا:40، الاستیعاب)

میرے آزمودہ تجربات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی' جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

ہماری پریشانیوں اور مشکلات کا حل

ذرا سوچئے قبر کا گھپ اندھیرا ہوگا۔ ہمارا مال وہاں کام آئے گا نہ اولاد۔

1۔ اس وقت ہماری چیخیں' ہماری تڑپ' ہماری فریاد کون سنے گا۔ ابھی وقت ہے سنبھل جائیں۔ یہ دنیا دارالعمل ہے۔ مرنے کے بعد دارالخیر ہوگا۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم کسی چھوٹی سے چھوٹی نیکی اور چھوٹی سے چھوٹی برائی کو حقیر نہ جانیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں ہمارے لئے آخرت میں جنت کا اور چھوٹی چھوٹی برائیاں جہنم کا سبب بن سکتی ہیں۔ آیئے آج سے ہم اپنی زندگی کو نیکیاں کرنے اور برائیوں سے بچنے کیلئے وقف کردیں۔ اللہ تعالیٰ اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دیئے گئے احکامات ہمارے لئے ہر حال میں مقدم ہیں اور ان کا ادا کرنا ہم پر فرض ہے۔ ان سے انکار کفر ہے۔

2۔ راستے سے پتھر ہٹا دینا نیکی ہے۔ راستے سے کانٹا ہٹا دینا نیکی ہے۔ کسی کو صحیح راستہ دکھانا نیکی ہے۔ کسی سے مسکرا کر بات کرنا نیکی ہے۔ آپ کسی سے مسکرا کر بات کریں جواب میں وہ بھی مسکرا کر بات کرے گا۔ آپ بھی خوش' دوسرا بھی خوش' اللہ اور اللہ کا حبیب بھی خوش۔

3۔ آپ دوسروں کیلئے اچھا سوچیں' دوسروں کی مدد کریں جہاں تک ہوسکے فعل وعمل سے دوسروں کی تکالیف دور کرنے میں مدد دیں۔ جواب میں اللہ تعالیٰ آپ کو بھلائی عطا کرے گا اور آپ کی بھی تکالیف دور فرمائے گا۔

4۔ کوشش کریں (اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کریں) کہ آپ صبح اذان فجر سے پہلے اٹھیں اور نماز تہجد ادا کریں۔ اس وقت ماحول نہایت پرنور اور روح پرور ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا نور اور اس کی رحمتیں زمین والوں کے بالکل قریب ہوتی ہیں۔ کیوں نہ ہم اس کی رحمتوں اور انوار و برکات سے اپنے آپ کو مستفید کریں۔

5۔ اس کے بعد نماز فجر ادا کریں۔ روزانہ قران مجید کی تلاوت ترجمے کے ساتھ کریں۔ صبح کا ناشتہ کریں اور جلدی روزی کیلئے نکل جائیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں رزق حلال کمانے اور کھانے کی توفیق فرمائے۔ آمین۔

6۔ ہر ملنے جلنے والے کو السلام علیکم (سلام) کہیں۔

7۔ کوشش کریں کہ ہر وقت اللہ تعالیٰ کا ذکر زبان پر رہے۔ ظاہر ہے کہ آج کل کے حالات اور نفسا نفسی کے عالم میں یہ بہت مشکل ہے۔ ایسے حالات میں جتنا بھی ہوسکے اللہ تعالیٰ کا ذکر کریں۔

ایک ضروری کام (i) دو رکعت نماز صلوٰۃ حاجت روز پڑھا کریں۔ اس کو اپنی عادت بنالیں۔ اس نماز کے بعد اپنی اپنے اہل وعیال کی صحت' تندرستی' رزق میں ترقی' غیب سے مالی مدد اور دیگر ضرورتوں کے پورا کرنے۔ ہر قسم کی آفات و بلیات' بیماری' فتنہ وفساد' پریشانیوں' مشکلات' تکالیف سے نجات اور مستقبل میں حفاظت کی دعا کریں۔

خصوصی دعا: - اے اللہ تو مجھے اور میرے اہل وعیال کو اپنے فضل سے دیئے جانے والے حصوں میں سے افضل ترین حصہ عطا فرما: (آمین) **(غلام محمد یٰسین قادری)**

کتابیں پڑھنے کی عادت انسان کی لازمی ضرورت

ترقی کرنے اور خوش گوار زندگی گزارنے کی خواہش ہر انسان میں موجود ہے لیکن اس راستہ میں چلنے کے تقاضوں سے مجرمانہ طور پر پہلوتہی کی جاتی ہے۔ دنیا میں جو لوگ کامیاب ہیں اور خوش باش روز وشب گزار رہے ہیں اگر ان کی زندگیوں کا نزدیک سے معائنہ اور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ کتابوں سے والہانہ عشق ان کی ترقی کا راز ہے۔ پہلے ہم دنیا کی سب سے بڑی مادی ترقی کی حامل سپر پاور امریکہ کی مثال لیں گے وہاں درسی کتابوں کے علاوہ لوگ جو دوسری علمی کتابیں پڑھتے ہیں ان کی تعداد چالیس فیصد ہے۔ اس کے مقابلہ میں ہمارے ہاں یہ تعداد صرف پانچ فیصد ہے وہ بھی صرف تین سے چار کتابیں سال بھر میں پڑھتے ہیں جبکہ امریکہ میں ہر شخص غیر نصابی کتابیں سال میں تقریباً دس کی تعداد میں پڑھ لیتا ہے۔ کتابوں کی اشاعت اور فروخت میں بھی امریکہ آگے ہے۔

اب ہم پاکستان کی کتابی سرگرمیوں کو لیتے ہیں۔ نصابی کتابوں کا نوے فیصد امریکہ اور دیگر یورپین ممالک سے آتا ہے۔ المیہ یہ ہے کہ یہاں جن لوگوں کے پاس مالی ذرائع وافر تعداد میں موجود ہیں وہ اپنے روپیہ کا زیادہ حصہ کپڑوں، زیورات، تقریبات، شادی بیاہ اور دیگر دکھاوے کی اشیاء پر صرف کردیتے ہیں۔ ہم میں شعور ہی نہیں کہ قومیں علم وحکمت سے بنتی ہیں اور اس کا ذریعہ کتابیں ہیں۔ ٹیلیویژن کبھی کتابوں کا متبادل ثابت نہیں ہوسکتا۔ یہ تو ایک سایہ ہے ایک شعاع ہے جو ہاتھ نہیں آتی صرف لمحہ بھر کا نظارا ہے۔ کتاب ایک بہترین اور ہر وقت ساتھ دینے والی ساتھی اور ہمدرد ہے۔ کتاب پڑھنے کی اتنی اہمیت ہے کہ قرآن حکیم کا پہلا حکم جو نازل ہوا وہ بھی اقراء یعنی پڑھ اور یہ ساری امت کو قیامت تک ہدایت ہے کہ پڑھنا پڑھانا ہی اس کا اوڑھنا اور بچھونا ہونا چاہئے۔ قرون اولیٰ کے مسلمانوں نے اس پر عمل کرکے دکھلایا اور انہی کی کتابوں کو بنیاد بنا کر آج کی سپر پاور فخر کررہی ہے اور وہ اس کو تسلیم بھی کررہی ہیں کہ بوعلی سینا کے علوم کی بنیاد نہ ہوتی تو ہم یہ ترقیاں نہ کرسکتے۔ اسی لئے دنیا کے سائنسدانوں نے چاند پر ایک مطفے کا نام بوعلی سینا کے نام پر رکھ دیا ہے۔ ہم مسلمان صرف پدرم سلطان بود کے نعرہ پر اکتفا کررہے ہیں۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ چند گھنٹے روزانہ باقاعدگی سے کتابیں پڑھنے والے کی صحت اچھی رہتی ہے اور اوسط عمر بڑھ جاتی ہے۔ جسم کو خوراک ضروری ہے اور دماغ کو مطالعہ کی ضرورت ہے کیونکہ دماغ ہی جسم کو چلاتا ہے۔ آج سے آپ بھی باقاعدہ مطالعہ کو اپنے پروگرام کا حصہ بنائیں۔

کتابوں سے عشق کی حد تک لگاؤ ضروری ہے

ہم مسلمانوں کو معلوم ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نازل ہونے والی آخری الہامی کتاب کا پہلا حکم اقراء ہے یعنی پڑھو! جب تک مسلمان اس حکم پر عامل رہے دنیا پر حکمرانی کرتے رہے جب سے اس کو چھوڑا ذلیل وخوار ہوئے۔ امت مسلمہ کے زوال پر آج بہت کچھ لکھا جارہا ہے۔ بہت سی وجوہات پر روشنی ڈالی جارہی ہے لیکن سب سے بڑی وجہ کتابوں کی جانب سے چشم پوشی یا کوتاہی ہے۔ دشمنان اسلام نے اس راز کو پالیا ہے اسلامی تہذیب وتمدن کو مٹانے کے لئے اس کے کتب خانوں تہس نہس کرایا جائے چنانچہ بغداد، اسکندریہ

اور سپین میں موجود کتابوں کو جلا کر دریا برد کر دیا گیا اور یہ عمل آج بھی جاری ہے۔ حال ہی میں عراق میں حضرت امام اعظم کے روضہ پر موجود کتابوں کی الماریوں کو توڑ پھوڑ کر کتابوں کو آگ لگا دی گئی، یہ ایک بڑا المیہ ہے مسلمان قوم بے حسی کا شکار ہے اسے اپنے اس نقصان عظیم کا ذرا بھر احساس نہیں ہے چاہئے تو یہ تھا کہ مسلمان گھر گھر لائبریریاں کھول لیتے اور علم وفنون کی ریل پیل ہو جاتی اور ان موتیوں کی مالائیں پھر سے پرو لیتے۔

اگر ہم دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ہمارے اکابر نے کتابوں کو اپنی قومی زندگی میں بہت اعلیٰ مقام دیا۔ علم کی ترویج کے لئے کتابوں کے انبار لگا دیئے۔ ان کی نظر میں بانی اسلام ﷺ کا یہ فرمان تھا کہ ایک عالم کے قلم کی سیاہی ایک شہید کے خون سے برتر ہے۔ جاہل آدمی مردہ اور عالم زندہ شمار ہوتا ہے۔ کتابوں کے ذوق وشوق کے باعث دوسری صدی ہجری ہی میں ہزاروں پبلک لائبریریاں وجود میں آچکی تھی جن میں طب، علم کیمیا، نجوم، جغرافیہ جیسے موضوعات پر مشتمل کتب کے ذخیرے موجود تھے۔ دینی علوم تفسیر قرآن وحدیث فقہ اور قانون پر بھی بہت کام ہوا۔ حکومتوں کی سرپرستی نے بھی کتابوں کی ترویج میں اہم کردار ادا کیا۔ خلیفہ ہارون الرشید اور مامون الرشید کی علمی دوستی ضرب المثل ہے۔ دوسری زبانوں سے تراجم کے ذریعے علوم کا خزانہ بڑھایا گیا یہ موضوع خاصا طویل ہے صاحب علم لائبریریوں کو دنیا میں جنت سے تعبیر کرتے تھے۔ بعض کا مقولہ تھا کہ کتابیں ہیں چمن اپنا۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ ان سے دل کی دنیا آباد ہوتی ہے۔۔ زمانہ وسطیٰ میں کتابوں کی اتنی بھاری تعداد پائی جاتی تھی کہ سپین کے الحکم بادشاہ کے کتب خانہ میں چار لاکھ کتابیں تھیں۔ بعض کتابوں کی فہرست تقریباً ہزار صفحات پر مشتمل ہوتی تھی۔

کتابوں سے عشق کی حد تک پیار کرنے والے مسلمانوں نے سائنسی علوم میں بھی بہت سے کارہائے نمایاں سرانجام دیئے۔ ان کی گراں قدر دریافتوں کی بنیاد پر آج کی سائنس نے محل تعمیر کئے ہیں۔ افسوس مسلمانوں کے ہاتھ سے یہ رسی چھوٹ گئی۔

آج بہت سے مضامین مسلمانوں کی زبوں حالی کی وجوہات پر تحریر کئے جا رہے ہیں جن میں بہت سے پہلوؤں پر روشنی ڈالی جا رہی ہے لیکن ان میں سب سے بڑی وجہ اور کوتاہی کتابوں ہی سے غفلت ہے۔ کتابوں کو دل میں بسانے والوں کے حالات بیان ہوں تو آپ حیران رہ جائیں۔ ایک مفکر جاحظ نام تھے چوبیس گھنٹے اپنی کتابوں ہی میں گم رہتے تھے۔ آخر کتابوں کا ایک ڈھیر ان پر گرا اور وہ جاں بحق ہو گئے۔ ہمایوں بادشاہ کو کتابوں کا بہت شوق تھا وہ اپنے کتب خانہ کی سیڑھیوں سے اترتے ہوئے پھسل گئے اور جان دیدی۔ کتابوں کے ایک رسیا بحری جہاز پر سفر کر رہے تھے کہ طوفان نے آلیا۔ ان کے بچنے کی ایک ہی تدبیر تھی یا وہ مال ودولت کے ڈھیروں کو بچالیں یا وہ کتابوں کو۔ انہوں نے صرف کتابوں کو بچانا پسند کیا۔ شیخ الرئیس بوعلی سینا نے حاکم وقت کا علاج کیا اور وہ تندرست ہوگیا۔ شیخ کو جو انعامات دیئے گئے ان میں سب سے بڑا انعام خلیفہ کے شاندار کتب خانہ تک رسائی تھی۔ اس زمانہ میں یہ کتب خانہ اپنی نوعیت کا بے مثال ادارہ تھا۔ ابن سینا نے تقریباً ایک سو کتابیں تصنیف کیں۔ ''القانون فی الطب'' کو دوامی شہرت حاصل ہوئی۔

ہم اب زمانہ حاضر کی جانب رخ کرتے ہیں۔ فی زمانہ گو بہت سی کتابیں منظر عام پر آرہی ہیں لیکن افسوس حکم اول اقراء سے روگردانی کے مرتکب ہو رہے ہیں۔

لوگوں کو اپنے گھروں میں ''منی لائبریریاں'' کھولنے کی ترغیب دی جائے اس کے لئے سستی کتابوں کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے مطالعہ کی ضرورت اور فوائد پر مضامین کثرت سے شائع کئے جائیں۔ اخبارات اور رسائل اس موضوع کو ایک مستقل فیچر بنا دیں۔ حکومت پر زور دیا جائے کہ ڈرائیونگ لائسنس اور دوسرے ڈاکومنٹ صرف پڑھے لکھے لوگوں کو جاری کئے جائیں دیگر ذرائع بھی وضع کئے جاسکتے ہیں صرف ذہنوں میں اس مشن کی اہمیت کو جگہ دینے کی ضرورت ہے۔

چائے پیجئے مگر اعتدال سے

چائے دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والے روایتی مشروبات میں ایک ہے۔ پانچ ہزار سال پہلے چائنہ میں دریافت ہونے والا یہ مشروب آج دنیا کے بیشتر ممالک میں روزمرہ کی زندگی کا اہم حصہ بن چکا ہے۔

چائے کی کیمیائی خصوصیات

ایک کپ چائے میں مندرجہ ذیل غذائی اجزا پائے جاتے ہیں

پولی فینولز: چائے کا ذائقہ اس میں موجود پولی فینولز کے باعث ہوتا ہے ان پولی فینولز میں سب سے اہم catechins ہیں جو کہ بہت سی دافع اینٹی خصوصیات کا باعث ہیں مثلاً دافع تکسید (Anti-oxidant) محلل اورام (Anti-inflamotaxy) اور Anti mutagenix وغیرہ۔ **فلوونائیڈز:** یہ اجزاء چائے کی رنگت بنانے کا باعث ہوتے ہیں اہم فلوونائیڈز میں Thearubigens, Theaflavins, Flavonois شامل ہیں جو کہ انفیکشن کے اثرات کو کم کرنے اور خون کی باریک نالیوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ **تھیانن:** یہ ایک ایسا امائینو ایسڈ ہے جو کہ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ **وٹامن:** چائے میں کیروٹن، وٹامن بی (B6,B2,B1) نیامن، فولک ایسڈ اور پینٹوتھنک ایسڈ اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ **میزلز:** چائے میں مینگانیز اور پوٹاشیم K کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ **زینتھین (Xanthanes):** ان میں کیفین اور تھیو فائلین شامل ہیں تھیو فائلین کا دمہ کے خلاف دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

چائے اور کیفین: تحقیق سے جہاں کیفین کے منفی اور مثبت اثرات سامنے آئے ہیں وہاں سائنسدان اس بات پر بھی متفق ہیں کہ اعتدال میں کیفین کا استعمال صحت کیلئے مضر نہیں ہے۔ امریکہ کی میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ 300 ملی گرام کیفین کے استعمال سے صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ البتہ بچوں اور حاملہ عورتوں کو اس سے کم مقدار استعمال کرنی چاہیے۔

کیفین کے دلچسپ حقائق: چائے میں کافی کے مقابلے میں 1/10 کیفین ہوتی ہے۔ سبز چائے میں دوسری چائے کی نسبت 1/3 کیفین ہوتی ہے۔ کیفین کی مقدار چائے بنانے کے طریقہ پر منحصر ہے۔ اسی لیے تیز چائے کے بجائے ہمیشہ ہلکی چائے پینی چاہیے۔

کیفین کے دماغ پر اثرات: کیفین دماغ پر دو طرح سے اثر انداز کرتی ہے۔ 1۔ یہ دماغ میں اڈینولین کی جگہ لے لیتی ہے جس کے باعث اڈینولین کام نہیں کرسکتی۔ اڈینولین غنودگی طاری کرتے ہیں اسی لیے چائے پینے کے بعد نیند اڑ جاتی ہے۔ 2۔ یہ خون میں ڈوپامین کی مقدار کو کم کرتی ہے جس کے باعث موڈ بہتر ہو جاتا ہے۔ چائے پینے کے عادی لوگوں کی اکثریت اسی وجہ سے چائے کو پسند کرتی ہے۔

چائے اور انسانی صحت: چائے کی افادیت اور نقصانات کا جدید سائنس کی روشنی میں جائزہ: بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چائے وٹامن حاصل کرنے کا ذریعہ ہے جو کہ غلط ہے چائے میں وٹامن پائے ضرور جاتے ہیں مگر ان کی مقدار اتنی نہیں ہوتی کہ وہ جسم کی غذائی ضروریات کو پورا کرسکیں۔

☆ چائے امائینو ایسڈ کا ایک بہترین ذریعہ ہے جن میں ایک تھایامین ہے جاپانی تحقیق کے مطابق یہ جسم کے تناؤ کو ختم کرتا ہے۔

☆ چائے جسم میں آئرن کو جذب ہونے سے روکتی ہے چائے میں پائے جانے والے فلوونائیڈز جسم میں فولاد جذب ہونے سے روکتے ہیں۔ وٹامن سی کے استعمال کو بڑھا کر اس کے اثر کو کم کیا جاسکتا ہے۔ (محسن الفارابی، جھنگ صدر)

سونف خوشبو بھی شفاء بھی

حکیم راحت نسیم سوہدروی

سونف کا سر ریاح ہونے کی وجہ سے تبخیر معدہ میں بہت مفید ہے۔ طبیعت کو سکون دیتی ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت والے سونف کو پیس کر صبح و شام پانچ پانچ گرام بعداز غذا کھالیا کریں یا جوش دے کر پی لیا کریں

سونف کو عربی میں روزیانج' فارسی میں بادیان اور انگریزی میں Fennel کہتے ہیں جب کہ اردو اور پنجابی میں سونف ہی کہتے ہیں۔ سونف ایک پودے کے بیج ہیں۔ یہ پودا ایک گز لمبا خوبصورت باریک باریک پتیوں والا ہوتا ہے جس کے سر پر جا کر سونف کا گچھا بالکل الٹی چھتری کی طرح لگتا ہے۔ ایک گھچے میں پچاس سے سو دانے ہوتے ہیں۔ شروع میں چھوٹے چھوٹے پھول کی طرح بیج ہوتے ہیں جن سے خوشبو آتی ہے' پھر یہ سونف میں بدل جاتے ہیں۔ گچھوں کو کاٹ کر سونف کو الگ کرلیا جاتا ہے اور جڑ الگ کرلی جاتی ہے۔

سونف کی دو اقسام ہیں: جنگلی اور بستانی' سونف کا پودا تقریباً تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔ اطبا نے اس کا مزاج گرم وخشک بتایا ہے۔ سونف ہمارے ہاں بہ کثرت استعمال ہوتی ہے۔ اسے منہ کو خوشبودار بنانے کے علاوہ کھانے کی مختلف اشیاء مثلاً اچار' سالن' ٹھنڈائی' سردائی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پان سپاری سے بہتر ثابت ہوتی ہے۔

طب میں بطور دوا اس کا استعمال صدیوں سے ہے۔ سونف مدر بول ہے یعنی پیشاب آور ہے۔ اس مقصد کے لیے سونف کا عرق اور شربت استعمال کرایا جاتا ہے۔ مدر حیض جوشاندوں میں بھی سونف ایک اہم جزو ہوتا ہے۔

سونف خواتین میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔ اپنے پیشاب آور اثرات کے سبب پتھری نکالنے والی ادویہ کے ہمراہ اس کا استعمال مفید ہے۔ سونف درد قولنج میں فائدہ دیتی ہے۔

دستوں کیلئے: سونف دیسی گھی میں بھون کر اس میں شکر ملا کر صبح و شام 9-9 گرام کھانے سے دست بند ہوجاتے ہیں۔ اگر ان میں بیل گری کا اضافہ کرلیا جائے تو یہ دست روکنے کی بہترین دوا ثابت ہوئی ہے۔

جگر کے امراض: جگر کے امراض میں بادیان (سونف) کی جڑیں مفید ہیں۔ معدے جگر اور گردوں کے امراض میں سونف کی جڑیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

قبض کیلئے: سونف چھ گرام' سنا مکی چھ گرام' دونوں کو جوش دے کر چھان کر حسب ضرورت شکر ملا کر پی لیا جائے تو قبض دور ہوجاتا ہے۔

خفقان: جن لوگوں کو وحشت وخوف اور دل تیز دھڑکنے کی شکایت ہو اور وہ بادیان پانچ گرام اور گل گاؤزبان پانچ گرام کو جوش دے کر چھان کر اس میں شہد ایک چمچہ ملا کر چند روز صبح نہار منہ پی لیں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

تیزابیت: سونف اور ملٹھی مقشر' ہم وزن پیس کر رکھ لیں۔ صبح' دوپہر اور شام کو کھانے سے قبل دو گرام شربت بادیان ایک چمچے کے ساتھ لینے سے معدے کی جلن اور تیزابیت میں فائدہ ہوتا ہے۔

تبخیر معدہ: سونف کا سر ریاح ہونے کی وجہ سے تبخیر معدہ میں بہت مفید ہے۔ طبیعت کو سکون دیتی ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت والے سونف کو پیس کر صبح و شام پانچ پانچ گرام بعداز غذا کھالیا کریں یا جوش دے کر پی لیا کریں۔

سفوفِ تبخیر: بادیان اور دانہ الائچی کلاں ہم وزن لے کر پیس لیں۔ دوپہر اور شام کھانے کے بعد دو دو گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔

ضعف بصارت: سونف کا سفوف پانچ گرام ہمراہ گاجر کا جوس ایک گلاس چند روز تک مسلسل پینا مفید ہے۔

سفوف مقوی بصر: نئی سونف 250 گرام صاف کرکے' میٹھے بادام 125 گرام' کالی مرچ 50 گرام لے لیں۔ ان تینوں کے برابر وزن شکر ملا کر سفوف بنالیں۔ روزانہ صبح دو چمچے ایک گلاس دودھ کے ساتھ کچھ عرصے تک استعمال کرنے سے بصارت کو طاقت ملے گی دماغ کو تقویت ہوگی جس سے نظر بہتر ہوجائے گی۔

ہاتھ پاؤں جلنا: جن لوگوں کو ہاتھ پاؤں جلنے کی شکایت ہو ایسے لوگ روزانہ صرف بادیان چھے گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ انہیں فائدہ ہوگا۔

بچے کی ریاح: چھوٹے شیرخوار بچے عموماً پیٹ کے امراض کا شکار ہوتے رہتے ہیں جن میں ریاح کا بھر جانا سب سے عام ہے۔ ایسے بچوں کو چھے گرام بادیان جوش دے کر چھان کر دن میں چار یا پانچ مرتبہ ایک ایک چمچہ پلانا مفید ہے۔

بھوک نہ لگنا: جن لوگوں کو بھوک کم لگنے کی شکایت ہو وہ ذیل کا جوشاندہ پندرہ روز پی لیں' بھوک اچھی طرح لگے گی

پودینہ خشک چھے گرام' سونف چھے گرام' مویز منقا 9 دانے' آلو بخارا خشک پانچ عدد' آدھے گلاس پانی میں جوش دیکر چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پی لیا جائے۔

عرق بادیان سونف کا عرق بھی کشید کیا جاتا ہے جو طب مشرقی میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ یہ پیشاب لانے کیلئے بہترین ہوتا ہے اور ریاح بھی خارج کرتا ہے۔

برائے بخار، پٹھوں کا اکڑاؤ

اسے گل حکمت کریں اب دو کلو اوپلے توڑ کر نیچے شیشی سیدھی رکھ کر آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اعلیٰ ترین شنگرف تیار ہے

برائے کھانسی، بخار، پٹھوں کا اکڑاؤ

پھٹکڑی سرخ 5 تولہ، ورقیہ 1 تولہ۔ پہلے پھٹکڑی کا سفوف بنالیں۔ اب آدھا سفوف کجی میں ڈال دیں درمیان میں ورقیہ رکھ دیں بقیہ سفوف اوپر ڈال دیں۔ کجی کو گل حکمت کریں 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں دوائی نکال کر ورقیہ والی محفوظ کرلیں۔ اس کا سفوف بنالیں۔ خوراک: 2 رتی ہمراہ شہد صبح وشام۔

اکسیر جگر

قلمی شورہ 5 تولہ، پھٹکڑی سفید 5 تولہ، ہیرا کسیس 5 تولہ، نوشادر 5 تولہ، سب کو باریک کرکے کجی میں بند کرکے تین کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ پھر دوائی نکال لیں اور اس میں یہ نسخہ ملائیں۔

ریوند چینی 5 تولہ، افسنطین 5 تولہ، میٹھا سوڈا 5 تولہ، مصبر 1 تولہ اس کا سفوف بنا کر پہلے والے نسخہ میں ملا دیں۔ بس دوائی تیار ہے۔ **خوراک:** 2 ماشہ صبح وشام ہمراہ پانی دیں۔ کالے یرقان کے لئے بھی بہتر ہے۔ انشاءاللہ جگر کی بیماریوں سے شفا ہوگی۔

شنگرف تیار کرنا

پارہ 10 گرام، گندھک آملہ سار 4 گرام، میٹھا سوڈا 1 گرام پارے کو اور گندھک کو کپڑے میں ڈال کر کوٹیں۔ کھرل نہ کریں۔ جب پتریاں بن جائیں تو نکال کر کیوڑے کی شیشی میں ڈال دیں اوپر میٹھا سوڈا ڈال دیں۔ بلور سے شیشی بند کر دیں۔ پھر اسے گل حکمت کریں اب دو کلو اوپلے توڑ کر نیچے شیشی سیدھی رکھ کر آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اعلیٰ ترین شنگرف تیار ہے۔

برائے دمہ

آب دھتورہ 500 گرام، آب کیکر 500 گرام، چینی 4 کلو دونوں آب ملا کر چینی میں پکائیں۔ جب گڑ کی طرح گاڑھا ہوجائے اتار لیں۔ **خوراک:** چنے کے برابر گولی صبح شام۔

(صفحہ نمبر 241)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

توبہ سے بیماری کا خاتمہ

نور حمید خان' کراچی

گھر داخل ہوا تو بیوی نے پوچھا کہ دوائی لے آئے ہو۔ میں رونے لگا کہ نہ کوئی قرض دیتا ہے نہ کوئی ادھار دوائی دیتا ہے۔ حکیم صاحب نے بھی انکار کر دیا ہے۔ بچی سے پانی مانگا' منہ سے مایوسی کی باتیں نکل رہی تھیں۔ بیوی سے کہا کہ حکیم صاحب نے کہا کہ اللہ ٹھیک کر دیگا

بیوی بچے بیمار تھے

یہ اس وقت کی بات ہے جب میں فلمیں بہت دیکھتا تھا۔ بیوی بیمار تھی۔ سب بچے بیمار تھے۔ سب کو الٹیاں لگی ہوئی تھیں۔ والدہ صاحب نے علیحدہ کر دیا تھا۔ گاؤں کی آبادی 80 گھروں پر مشتمل تھی۔ میں سب کی خدمت کرتا تھا۔ سب گاؤں والوں کے پاس گیا۔ سب کی منت سماجت کی اور قرض کی استدعا کی مگر سب نے انکار کر دیا۔ میں ان دنوں سوچ رہا تھا کہ کراچی چلا جاؤں۔ مگر پیسے نہیں تھے۔ ایک حکیم صاحب قریبی عزیز تھے ان سے کہا کہ دوائی دے دیں پیسے بعد میں دے دوں گا۔ مگر ان حکیم صاحب نے بھی انکار کر دیا اور کہا کہ اللہ سے دعا کرو اللہ ٹھیک کر دے گا۔

بہت مایوسی ہوئی گھر داخل ہوا تو بیوی نے پوچھا کہ دوائی لے آئے ہو۔ میں رونے لگا کہ نہ کوئی قرض دیتا ہے نہ کوئی ادھار دوائی دیتا ہے۔ حکیم صاحب نے بھی انکار کر دیا ہے۔ بچی سے پانی مانگا' منہ سے مایوسی کی باتیں نکل رہی تھیں۔ بیوی سے کہا کہ حکیم صاحب نے کہا کہ اللہ ٹھیک کر دے گا۔ بیوی کو کہا کہ تم بھی ساری رات بیٹھ کر اللہ کے ہاں رو میں بھی روتا ہوں اور میں اللہ کے ہاں ڈھاڑیں مار مار کر رویا۔ بہت پریشان تھا۔ اسی پریشانی کی صورت میں آنکھ لگ گئی۔ دیکھا تو صبح ہو چکی تھی۔ سب بچوں کو دیکھا سارے تندرست تھے کوئی بھی بیمار نہ تھا۔ صبح گاؤں والے ایک ایک کر کے آنے لگے اور سب نے کہا کہ ہم بہت شرمندہ ہیں۔ کل ہم سے غلطی ہوئی تھی اور معافی مانگ رہے تھے اور پیسے بھی زبردستی دے رہے تھے۔ میں نے کہا کہ اللہ پاک نے سب کو تندرست کر دیا ہے مگر پھر بھی پیسے دے کر چلے گئے بچے بھی ٹھیک ہو گئے۔ پیسے اتنے جمع ہو گئے کہ میری ٹکٹ کا مسئلہ بھی حل ہو گیا۔ کچھ رقم گھر دی' ٹکٹ خریدی اور کراچی آ گیا۔ یہاں ٹیکسی چلانی شروع کر دی۔ اللہ پاک نے تمام قرضہ بھی اتار دیا اب بہت خوشحالی ہے۔

اللہ کہتے ہیں کہ میری طرف آ کر تو دیکھ مالا مال نہ کر دوں تو پھر کہنا۔ دو آنسو ہمارے رکے ہوئے کام سنوار سکتے ہیں اگر ندامت کے دو آنسو جہنم کی آگ کو بجھا سکتے ہیں تو کیا دنیا کے کام رک سکتے ہیں؟ نہیں ہرگز نہیں' مگر ہمیں سمجھ نہیں ہے۔

5 روپے زبردستی لیے اور 100 دینے پڑ گئے

میں نے 13 سال ٹیکسی چلائی ہے اور مختلف سواریاں بیٹھی تھیں اور مختلف واقعات پیش آئے تھے۔

ایک واقعہ دل پر نقش ہو گیا ہے۔ ایک خاتون ٹیکسی میں بیٹھی۔ منزل پر پہنچ کر میں نے کرایہ 30 روپے مانگا۔ خاتون نے کہا کہ 25 روپے بنتے ہیں۔ مگر میں اپنی بات پر اڑ گیا کہ کرایہ 30 روپے ہی لوں گا۔ اس خاتون نے کہا کہ پانچ روپے دل سے نہیں دے رہی۔ اس خاتون نے کرایہ تیس روپے دے دیئے۔ مگر اس کے چہرے پر عجیب قسم کا غصہ تھا۔ اس خاتون کے بعد ایک دوسری سواری بیٹھی اس کا کرایہ 25 روپے بنتا تھا۔ وہ مجھے 100 روپے دے رہی تھی۔ میں نے کہا کہ کھلے پیسے دیکھتا ہوں میں نے 75 روپے نکال کر بقایا اس سواری کو دیئے اور 100 روپے لینا بھول گیا۔ جب سواری چلی گئی تو یاد آیا کہ 100 روپے تو لیے نہیں۔ مجھے فوراً یاد آیا کہ میں نے اس لڑکی سے زبردستی 5 روپے لیے تھے اور اس لڑکی نے کہا تھا کہ وہ دل سے نہیں دے رہی۔ اور اسی وقت سو روپے کا نقصان ہو گیا اور میں سوچتا رہ گیا کہ اگر زبردستی پانچ روپے نہ لیتا تو سو کا نقصان نہ ہوتا۔ جتنا عرصہ ٹیکسی چلاتا رہا اس کے بعد زبردستی کسی سے بھی زائد رقم نہ لی تھی۔

یہ اللہ پاک کی رحمت ہے کہ وہ اسی وقت انسان سے بدلہ نہیں لیتا۔ اگر اسی وقت اللہ پاک بدلہ لینے پر آ جائیں تو انسان ایک قدم بھی نہیں چل سکتا۔

مسوڑھوں کے مرض کیلئے

مسوڑھے مرض بادی کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دہ ہوتے ہیں ڈاڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا رکھ کر چبا لیجئے اور اسے اندرون رخسار کی جانب دبایئے۔ اس طرح مسوڑھوں سے بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد کو شفا مل جاتی ہے۔ **(سعیدہ بی بی' سرائے عالمگیر)**

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں' قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 12 دسمبر بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ علم طریقت کے متعلق مزید فرماتے ہیں کہ علم طریقت مٹ چکا ہے اور سب نفسانی خواہشات میں مبتلا ہیں اور ان کے اندر خالق کی رضا پانے کا کوئی شوق اور جستجو نہیں ہے۔ علم طریقت کا نام لینے والوں نے اس کی اصل حقیقت کو چھوڑ کر صرف اس کے ظاہر پر اکتفا کر لیا ہے اور وہ اس میں مطمئن ہیں۔ اس لیے اے راہ سلوک میں چلنے والے اور اللہ کی رضا کے متلاشی طریقت کے باطن اور اس کی حقیقت کو جاننے کیلئے خوب محنت اور ہمت سے کام لو۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ قانون فطرت ہے کہ قیمتی چیز ہمیشہ محنت مشقت اور مجاہدے کے بعد حاصل ہوتی ہے اور کائنات میں سب سے قیمتی چیز جو دنیا اور آخرت میں کام آئے گی وہ اللہ کی رضا ہے اور اسی کو پانے کیلئے تمام انبیاء اور اولیاء سرگرداں رہے۔

علم طریقت کی تعریف مختلف صوفیاء اور مشائخ نے مختلف انداز میں کی ہے اور اس کو اپنے اپنے انداز میں بیان کیا ہے لیکن جو تعریف مجھے سب سے زیادہ اچھی لگی اور اسے کئی صوفیاء نے بھی پسند فرمایا وہ یہ کہ طریقت اصل میں طریقے سے نکلا ہے یعنی جو حضور ﷺ کا طریقہ ہے' اسوۂ حسنہ ہے' زندگی گزارنے کا انداز ہے وہی اصل میں علم طریقت ہے۔ جو جتنا حضور ﷺ کی زندگی اور سنتوں کی پیروی کرتا چلا جائے گا وہ اتنا علم طریقت میں آگے بڑھتا چلا جائیگا آج ایک اور بات سمجھاتا چلا جاؤں۔

بتایئے چھینک زبردستی لائی جاتی ہے یا خود بخود آتی ہے؟ ظاہر ہے خود آتی ہے اسی طرح وجد کو بھی زبردستی طاری نہیں کرنا پڑتا ورنہ یہ جھوٹ' فریب اور اللہ کے ساتھ مذاق بن جاتا ہے بلکہ اگر یہ بے ساختہ طاری ہو جائے جیسے قرآن کی تلاوت کرتے ہوئے' حمد یا نعت سنتے ہوئے تو پڑھنے یا سننے والا اللہ کی محبت میں بے خود ہو جائے تو یہ وجد ہے۔

جھوٹ اور فریب کرنے والے کو یا تو اسی محفل میں سزا مل جاتی ہے یا دنیا میں ضرور اس پر عتاب ہوتا ہے۔

50 منٹ میں تازہ دم ہو جایئے

پچاس منٹ کے اس روٹین کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دس منٹ کی یوگا' بیس منٹ کی ورزش اور بیس منٹ کا باڈی مساج۔ زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کیلئے یوگا' ورزش اور مساج اسی ترتیب سے کیجئے یا اگر وقت کم ہو تو ان میں سے ایک یا دو کام کر لیجئے

کبھی کبھار یوں لگتا ہے جیسے آپ کی تمام تر توانائی کسی نے نچوڑ لی ہو اور آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ بیڈ پر تھک کے پڑ جائیں۔ پھر آخر اس کا حل کیا ہے؟ آیئے ہم آپ کو توانائی حاصل کرنے کا پروگرام بتاتے ہیں جو یوگا' ورزش اور مساج پر مشتمل ہے۔ جس پر عمل کرنے سے آپ کے جسم کو ٹینشن سے نجات مل جائے گی اور آپ کے جسم میں توانائی کا لیول بڑھ جائے گا۔

پچاس منٹ کی اس روٹین کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دس منٹ کی یوگا' بیس منٹ کی ورزش اور بیس منٹ کا باڈی مساج۔ زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کیلئے یوگا' ورزش اور مساج اسی ترتیب سے کیجئے یا اگر وقت کم ہو تو ان میں سے ایک یا دو کام کر لیجئے۔

دس منٹ کا یوگا ورک آؤٹ

یوگا کا کام یہ ہے کہ وہ آپ کے جسم سے کھچاؤ دور کرتا ہے مگر اپنے آپ کو اس حد تک سٹریچ کریں جہاں تک آپ آسانی سے سانس لے سکیں اور آرام کریں۔ اگر اس میں کچھ زیادہ ہی شدت (20 سے 90 سیکنڈ) آجائے تو کھڑے ہو کر تھوڑی دیر آرام کریں اور پھر یوگا شروع کر دیں۔

لنج Lunge

اب گھٹنوں کے بل پوزیشن سے شروع ہو کر اور ہاتھ فرش پر رکھتے ہوئے اپنی بائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف جہاں تک لے جا سکتے ہیں لے جایئے یہاں تک کہ آپ کے گھٹنے اور پیروں کی نوک فرش پر آجائیں۔ اب اپنی ہپ کو آگے اور نیچے جانے دیں اب ذرا رکیں اور اپنی ٹانگوں کے سامنے کی طرف اور ہپ پر دباؤ محسوس کریں۔ یہی عمل اپنی دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

3۔ مثلث بناتے ہوئے آگے مڑنا (ٹرائیگل فارورڈ بینڈ)
اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں۔ اپنی بائیں ٹانگ سے قدم آگے بڑھائیں۔ آگے کی طرف جھکیں اور اپنے سامنے اور اپنے سامنے کے فرش کو چھوئیں اب رکیں اور اپنی ٹانگوں کے پیچھے کی طرف دباؤ محسوس کریں۔ دوسری ٹانگ سے یہی مشق دہرائیں۔

4۔ہاف ڈوگ

اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں اس طرح کہ ہپ کی بلندی کے برابر کرسی یا میز ایک میٹر کے فاصلے پر آپ کے آگے رکھی ہو۔ کمر سے آگے کی طرف مڑیں۔ اپنے ہاتھوں سے جو تقریباً بازو جتنے چوڑے ہوں کرسی کو پکڑیں اس طرح کہ آپ نے بازو پیٹھ اور ٹانگوں کو سیدھا رکھا ہوا ہو۔ یہ تصور کیجئے کہ آپ کی گردن کھنچ رہی ہے اور کاندھے اور کان ایک دوسرے سے فاصلے پر ہیں اب ذرا ٹھہریں اپنی پیٹھ کاندھوں اور اوپر کے بازوؤں میں دباؤ محسوس کریں۔

5۔وائیڈ فارورڈ بینڈ

اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں۔ یوں کہ پیر ایک دوسرے سے فاصلے پر ہوں۔ آگے جھکیں اور اپنے سامنے کے فرش کو چھوئیں۔ اس طرح کہ اب آپ کو دباؤ ٹانگوں کے اندرونی حصے اور ہپز پر محسوس ہوں۔ آہستہ آہستہ سیدھی پوزیشن میں واپس آئیں۔

20 منٹ کی Aerobic ورزش

اگر آپ پابندی سے ورزش کرتے رہیں تو آپ کی یہ سرگرمی آسان ہوتی جائے گی اور آپ میں مزید توانائی آجائے گی۔ اگر آپ یہ ورک آؤٹ یوگا کے بعد کر رہی ہیں تو آپ کو پہلے Stretch کرنے کی ضرورت نہیں ہے ورنہ جسم کے اہم پٹھوں کو پہلے آہستہ آہستہ کھینچ لیں۔

ایک خاص رفتار سے سارے کام کرنے کیلئے یہ اطمینان کر لیں کہ آپ نے ورزش سے پہلے ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد پانی پی لیا ہے۔

بیس منٹ کے اس سیشن کو پانچ پانچ منٹ کے چار حصوں میں بانٹا گیا ہے۔ بلاک A سے اسٹارٹ لیں پھر B اس کے ساتھ دوبارہ A اور پھر B پر اسے ختم کریں اور آخر میں اپنے تمام پٹھوں کو Stretch کر لیں۔

ورزش بلاک اے

پہلا منٹ: نیچے سٹول یا سیڑھی پر Step-Ups کریں ہر 30 سیکنڈ کے بعد اپنی اگلی ٹانگ بدلتی رہیں۔ اچھلیں بالکل نہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا تلا آپ کی Toe سے پہلے نیچے جائے اور آپ کا پورا پاؤں سیڑھی یا اسٹول پر لینڈ کرے۔ اپنے پیٹ کو ہولڈ کرتے ہوئے کاندھوں کو پیچھے رکھیں اور بازوؤں کو صحیح وقت پر ہلائیں۔

دوسرا منٹ: گھٹنا اٹھائیں' سیدھے کھڑے ہوں یوں کہ بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں۔ اپنے ایک گھٹنے کو اوپر کی طرف Hip Level تک لائیں جبکہ آپ کا گھٹنا اوپر جا رہا ہو تو اپنے بازوؤں کو سائیڈز کی طرف کھینچیں۔ اپنے گھٹنے بدلتے رہیں۔

تیسرا منٹ: کمرے میں آگے پیچھے واک کریں۔ اپنے بازوؤں کو سائیڈز کی طرف تیزی سے لہراتے رہیں۔

چوتھا منٹ: اسپاٹ پر Log کریں۔ پیٹ کو ٹائٹ رکھیں اور سیدھے کھڑے ہوں۔ سانس لینا نہ بھولیں۔

ورزش بلاک B

پہلا منٹ: جمپنگ جیک کریں جسے اسٹار جمپ بھی کہتے ہیں۔

دوسرا منٹ: Step Ups کریں (ورزش بلاک A کا پہلا منٹ دیکھیں) تیزی پیدا کر کے یا چھوٹے ہینڈ ویٹ (ایک کلو سے تین کلو) اٹھا کر اسے اور سخت تر بنائیں۔

تیسرا منٹ: ہینڈ ویٹ اٹھاتے ہوئے اسپاٹ پر مارچ یا جوگنگ کریں۔

چوتھا منٹ: رسی سے سکپ کریں۔

پانچواں منٹ: ہاتھوں میں وزن اٹھائے کمرے کے گرد جوگنگ کریں۔

آب زم زم کی افادیت

سوڈیم سلفیٹ: جوڑوں کے درد' ذیابیطس اور پتھری کیلئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

کیلشیم کاربونیٹ: غذا کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی حدت کو اعتدال پر لاتا ہے۔

پوٹاشیم نائٹریٹ: اس کی بدولت رافع تھکن' نافع مرض البول ہے اور پسینہ کثرت سے آتا ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ: خون کی اصلاح' آنتوں اور پیٹ کے درد کو دور کرنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیڈ: یہ تمام جلدی امراض اور زکام کو شدت سے روکتا ہے اور حافظہ کو بڑھاتا ہے اور پانی کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہے۔

میگنیشیم سلفیٹ: اس میں جسمانی حرارت اور گرمی کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ **(سفیان احمد طاہر' پریالوء)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 16

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے، اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

بہت دیر مراقبے کے بعد اللہ کے دیئے ہوئے علم میں سے روحانی علم نے مجھے بتایا کہ وہ سرکش جن ملکی کی جیل سے نکل کر سیدھا سمندر کی طرف گیا اور سمندر کی اندھیری اور گہری تہوں میں بیٹھا ہوا ہے اب اس کو تلاش کیسے کیا جائے اس کیلئے میں نے حضرت سلیمانؑ کا وہ ورد جو انہوں نے ایک دفعہ مجھے حالت مراقبے میں بتایا تھا اور ویسے بھی اگر کوئی چیز گم ہوگئی ہو اس کو تلاش کرنے میں تیر بہدف ہے میں نے وہ اسم جو قرآن کریم میں بھی ہے یعنی فِی سَمِّ الْخِیَاط پڑھا لیکن لاہوتی دنیا میں جا کر پڑھا ویسے عام شخص وہ اسی عالم میں پڑھے تو بھی نفع ہوگا سب کو اجازت ہے۔ بس اسی کو بکثرت کھلا پڑھنا ہے۔

خیر میں نے وہ اسم لاہوتی دنیا میں بکثرت پڑھا اور خوب پڑھا کہ میرا جسم پسینہ پسینہ ہوگیا کیونکہ مجھے وہ جن مطلوب تھا اس کا جرم یہ تھا کہ وہ لوگوں کے گھروں سے چوریاں کرتا، رقم، زیور سونا چاندی ہیرے جواہرات اٹھاتا تھا وہ عورتوں کے ساتھ زنا کرتا تھا حالانکہ اس کا والد میرا بہت عرصے کا جاننے والا ہے جو کہ نہایت شریف آدمی ہے۔ کپڑے کا کام کرتا ہے۔ ویسے آخری عمر میں میں نے اس کے دادا کو بھی دیکھا جو کہ ساڑھے 11 سو سال کی عمر میں فوت ہوئے تھے پہلے بھی کئی بار اس نے چوری کی لیکن طرفین کے درگزر سے ہمیشہ اس کو چھوڑ دیا اور معاف کر دیا گیا اب اس نے پھر ایک بہت بڑا گناہ اور چوری کی پھر ہمارے نگران طاقت ور جنات کے ہاتھوں پکڑا گیا اس کو بہت سخت جیل میں ڈالا۔ سب حیران ہیں کہ آخر یہ چھوٹ کیسے گیا؟ بہرحال جب میں نے فِی سَمِّ الْخِیَاط کو لاہوتی عالم میں وجدان سے پڑھا اور خوب پڑھا تو یکا یک اس آیت کے شمی موکلات سامنے آئے نہایت خطرناک اور بہت ڈراؤنے چہرے تھے ہر مؤکل کا قد ڈیڑھ سو فٹ سے کم نہ تھا جسم 50 فٹ کے پھیلاؤ سے زیادہ تھا۔ ایک ہاتھ کی انگلی ایک میٹر سے زیادہ تھی جسم سے سخت قسم کی خاص بو نکل رہی تھی ان کے جسم سے آگ کے شعلے نکل رہے تھے ان کی آگ اتنی سخت تھی کہ قریب کی ہر چیز جل رہی تھی چونکہ میں ہر وقت حصار سلیمانی میں رہتا ہوں اس لیے مجھ پر اس کا کوئی اثر نہ ہوا۔

وہ سب یک زبان بولے کہ ہمارے لائق کیا خدمت ہے ہم حاضر ہیں آپ نے ہمیں لاہوت سے طلب کیا ہم آپ کے غلام ہیں ہمیں آپ کی خدمت کیلئے بھیجا گیا ہے میں نے انہیں کہا کہ کڑکیل موتھن نام کا جن جیل سے نکل گیا ہے ہمارے لاہوتی پراسراری علم کے مطابق وہ سمندر کی تاریک تہہ میں چھپا ہوا ہے اسے وہاں سے کوئی پکڑ نہیں سکتا اس لیے ہمیں آپ کو تکلیف دینی پڑی۔ لہٰذا اسے آپ گرفتار کرکے اور سلیمانی زنجیر میں باندھ کر لے آئیں۔ ہمارے بول پورے ہوتے ہی وہ یکا یک غائب ہوگئے اب میں نے صحابی جن سے عرض کیا کہ آپ بتائیں وہ اس طرح غائب کیوں ہوگیا اور نکل کیسے گیا اس جیل کی تاریخ میں آج تک ایسا واقعہ ہرگز نہیں ہوا، آخر یہ واقعہ کیسے ہوگیا۔

صحابی بابا جن فرمانے لگے میرے علم کے مطابق اسے کسی نے کوئی ورد بتایا ہے وہ اس ورد کی وجہ سے اس جیل سے نکل پایا ہے ورنہ آج تک یہاں سے کسی کے نکلنے کی جرأت نہیں ہوئی میں نے صحابی بابا سے عرض کیا کہ آپ اپنے علم کی طاقت سے معلوم کریں کہ اس نے کونسا ورد کیا ہے جبکہ وہ غیر مسلم ہے کوئی قرآنی اور روحانی ورد کیسے کرسکتا ہے؟ صحابی بابا مراقبے میں چلے گئے میں نے سب دوسرے جنات کے چہرے دیکھے بہت پریشان، غمزدہ، ندامت سے اٹے ہوئے تھے میں نے نگران جنات سے سختی کی کہ آخر آپ کے نگران جیل کے محافظ اور لاکھوں کا عملہ کہاں گیا تھا کیا سب سو رہے تھے؟ آخر ایسا کیوں ہوا؟ سب خاموش جیسے کسی کے جسم میں جان تک نہیں۔ کوئی جواب نہیں دے رہا تھا آخر کیا ہوا، کیسے ہوا، بس ہوگیا اور جو ہوا برا ہوا۔ تھوڑی دیر کے بعد صحابی بابا نے سر اٹھایا اور فرمایا کہ اس نے جیل سے رہائی کیلئے قرآن کی آیت کا سہارا لیا ہے کہ جیل میں موجود ایک مسلمان جن محافظ نے اسے بتایا ہے۔ وہ آیت (وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمٰنَ وَاَلْقَيْنَا عَلٰى كُرْسِيِّهٖ جَسَدًا ثُمَّ اَنَابَ) یہ آیت اس نے دن رات پڑھی ہے حتیٰ کہ اسے پڑھنا نہیں آتا تھا اس مسلمان محافظ نے کئی دن لگا کر اسے یاد کرائی ہے۔ اس کے بدلے میں اس نے اسے بہت سا مال دیا ہے اور وہ مال اس محافظ نے فلاح بوڑھے برگد کے درخت کے تنے کے اندر چھپا دیا ہے۔ اور اب بھی وہ یہی آیت سمندر کی تہہ میں بیٹھا پڑھ رہا ہے کیونکہ اسے محسوس ہوگیا ہے کہ اسے کوئی طاقت ور طاقتیں پکڑنے کیلئے آ رہی ہیں لیکن بچاؤ کیلئے وہ یہی پڑھ رہا ہے۔

یہ بات سنتے ہی میں حیران ہوگیا کیونکہ اس آیت کے کرشمات کا پہلے بھی بے شمار دفعہ تجربہ ہو چکا تھا اور لاتعداد بے گناہ قیدی انسان رہا ہوگئے تھے کہ خود پڑھا یا اس کی طرف سے ایک یا کئی آدمیوں نے پڑھا اور خوب کھلا پڑھا اور بہت کثرت سے پڑھا تو قیدی کی غیب سے رہائی ہوگئی۔ لیکن کسی غیر مسلم نے یہ آیت پڑھی ہو اور اس کی قید سے رہائی ہوگئی ہو پہلا انوکھا تجربہ ہے۔

بہرحال کچھ ہی دیر کے بعد وہ لاہوتی فِی سَمِّ الْخِیَاط کے موکلات اس سرکش قیدی کو پکڑ لائے، کہنے لگے ہمیں اس کے پکڑنے میں دیر لگی ہے وہ اس لیے کہ یہ کوئی وظیفہ پڑھتا تھا اور ہماری نظروں سے اوجھل ہو جاتا تھا، ہم پریشان ہوئے ہم پھر اس کے قریب ہوئے اور پھر وظیفہ پڑھتے یہ پھر ہماری نظروں سے اوجھل ہو جائے۔ آخر ہم نے لاہوتی دنیا میں اپنے آقا سے رجوع کیا تو انہوں نے اس کا حل بتایا کہ آپ طاقت سے اسم ذات اللہ پڑھیں۔ واقعی جب ہم نے اسم ذات پڑھنا شروع کیا تو اس کی زبان بند ہوگئی اور ہم اسے گرفتار کرکے لے آئے۔

وہ سرکش جن نہایت ذلت میں ڈوبا ہوا سخت پریشان اور اسی پریشانی میں اس کے جسم سے سمندر کی تہہ کی کیچڑ جو کہ اس کے جسم میں لگی ہوئی تھی اور اس سے سخت بدبو آ رہی تھی۔ (جاری ہے)

مکڑی......چلتی پھرتی فیکٹری

ہارون شہزاد، راولپنڈی

عام طور پر مکڑی کی اوسط عمر سال بھر سے زیادہ نہیں ہوتی، تاہم بعض ٹرنٹولا مکریاں تیس تیس برس تک زندہ رہتی ہیں اور آٹھ آٹھ دس دس سال میں بلوغت کو پہنچتی ہیں۔ اکثر مکڑیاں تنہائی کی زندگی بسر کرتی ہیں۔ ہاں کچھ اجتماعیت پسند بھی ہیں اور ایک ہی جالے میں مل جل کر رہتی ہیں

مکڑیوں کی ان گنت انواع دنیا میں پائی جاتی ہیں ان میں سے بمشکل درجن بھر خطرناک ہوں گی۔ اس کے برعکس اللہ کی یہ مخلوق مضر کیڑے مکوڑوں کے بے پناہ لشکر ختم کرتی ہے اور انہیں حد سے بڑھنے نہیں دیتی۔

عام طور پر مکڑی کی اوسط عمر سال بھر سے زیادہ نہیں ہوتی، تاہم بعض ٹرنٹولا مکریاں تیس تیس برس تک زندہ رہتی ہیں اور آٹھ آٹھ دس دس سال میں بلوغت کو پہنچتی ہیں۔ اکثر مکڑیاں تنہائی کی زندگی بسر کرتی ہیں۔ ہاں کچھ اجتماعیت پسند بھی ہیں اور ایک ہی جالے میں مل جل کر رہتی ہیں۔ بعض مکڑیاں پن کے سرے جتنی چھوٹی اور بعض ڈنر پلیٹ کے برابر ہوتی ہیں۔

مکڑیاں مختلف طریقوں سے شکار کرتی ہیں۔ بعض زمین پر نہایت دبے قدموں شکار کا تعاقب کرتی ہیں۔ ایسی صورت میں انہیں زیادہ تر اپنی طاقت پر تکیہ کرنا پڑتا ہے۔ ''بھیڑیا مکڑی'' اور جست لگانے والی مکڑی بڑی تیز رفتاری سے دوڑتی ہوئی اپنے شکار پر ٹوٹ پڑتی ہیں جو مکڑیاں فضا میں جالا بنتی ہیں، وہ عموماً الٹا لٹک کر شکار کی منتظر رہتی ہیں۔

مکڑیاں چلتی پھرتی فیکٹریاں ہیں۔ میں نے جب بھی ان کے بنے ہوئے جالے دیکھے، بے حد متاثر ہوا۔ یہ جالا مختلف قسم کے ''ریشمی دھاگے'' سے تیار ہوتا ہے۔ مکڑی کے پیٹ میں پانچ، چھ غدود ہوتے ہیں۔ مختلف اقسام کا یہ ریشم انہی غدود سے نکلتا ہے۔ جو خشک بھی ہوتا ہے اور لیسدار بھی۔ اسی سے مکڑیاں جالے کے باریک اور موٹے تار، انڈے رکھنے کے تھیلے اور شکار کی ''مشکیں کسنے کے رسے'' تیار کرتی ہیں۔

پیٹ سے جو پروٹینی مادہ نکلتا ہے مکڑی اپنی آخری پچھلی ٹانگوں سے اس کے ریشمی تار بناتی ہے تار جو لچکدار بھی ہوتے ہیں اور سخت بھی۔ بعض تو اتنے ہی باریک فولادی تار سے بھی زیادہ مضبوط پائے گئے ہیں۔

مکڑی کا جالا فی الواقع شیطان کا چرخہ ہے۔ بھونرے اور بھڑ ایسے کیڑے مکوڑے اگر غلطی سے آن پھنسیں، تو اسے توڑ تاڑ کر نکل جاتے ہیں لیکن بیچارے چھوٹے چھوٹے شکار اس لیسدار جال میں اس طرح الجھ جاتے ہیں کہ پھر نکل نہیں پاتے۔ جالے کے تار اتنے باریک ہوتے ہیں کہ مکھیوں اور بھنوروں کو نظر تک نہیں آتے۔ وہ اڑتے ہوئے آتے ہیں اور اس غیر مرئی جال میں پھنس جاتے ہیں۔ جونہی کوئی بدقسمت شکار پھنستا ہے مکڑی جو جال کے عین وسط میں بظاہر مراقبے میں گم ہوتی ہے دوڑتی ہوئی پہنچتی ہے۔ صرف ایک ڈنک مار کر اسے مفلوج کر دیتی ہے اب اس کے جسم کی فیکٹری خودبخود کام کرنے لگتی ہے۔ تھوڑی سی دیر میں مظلوم شکار لیسدار ریشم میں لپٹ کر رہ جاتا ہے۔ اگر مکڑی بھوکی ہے تو اسی وقت چٹ کر جاتی اور گوشت کا پھوک اور ریزے وغیرہ نیچے گرا دیتی ہے لیکن پیٹ بھرا ہو، تو ریشم میں لپٹی ہوئی ممی کو اگلے دن کے ناشتے کیلئے رکھ چھوڑتی ہے۔

جالا بننے کا سارا کام مکڑی اپنی جبلت کے سہارے کرتی ہے وہ ہمیشہ ایک سا جالا بنے گی۔ جالے کی زندگی بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ کھلی جگہ تو ایک دن سے زیادہ نہیں ٹھہر پاتا۔ ہوا کے تیز تھپیڑوں، کسی بڑے کیڑے کے ٹکرانے یا خود مکڑی کے اپنے ہاتھوں سے ٹوٹ جاتا ہے۔ جونہی یہ حادثہ پیش آتا ہے مکڑی فوراً اپنے کام میں لگ جاتی ہے اور آدھ پون گھنٹے میں پہلے جیسا شاندار جالا تیار ہو جاتا ہے کہتے ہیں مکڑی اس لیے جالا بنتی ہے کہ اس میں شکار پھانسے اور پیٹ کی آگ بجھائے۔

مکڑی ہمیشہ یکساں جالا بنتی ہے اور اتنا جچا تلا اور درست جیسے کوئی ریاضی دان اقلیدس کی شکلیں بنا رہا ہو، لیکن یہ صحت صرف اس وقت تک رہتی ہے جب تک مکڑی کا ذہنی اور اعصابی نظام ٹھیک رہتا ہے۔ اس میں ذرا گڑبڑ ہوئی اور جالا ٹوٹا پھوٹا بنا۔

چہرے کے داغ دھبوں سے پریشان نہ ہوں!

جو لوگ چہرے کے داغ دھبوں یا دانوں کی وجہ سے پریشان ہوں یا تنگ آ چکے ہوں ان کیلئے 2 رکعت سنت مؤکدہ میں پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ انشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ الفیل پڑھا کریں۔ شفاء کے یقین کیساتھ پڑھیں۔ اس پر میں نے خود عمل کیا اور فائدہ ہوا یہ عمل عبقری میں پہلے بھی آ چکا ہے۔ 2 رکعت سنت مؤکدہ فجر، ظہر، مغرب اور عشاء میں ہوتی ہے۔ (مہوش اسلم، لاہور)

تعمیر اخلاق کی ضرورت

محمد فائز، کراچی

مسلمان تو اخلاق کے نیّر منیر تھے جن کے اخلاق حسنہ دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر مجبور ہو جاتے تھے

اس پرآشوب دور میں ہمارے معاشرے میں جو اخلاقی انارکی پھیلتی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ انسانوں کیلئے سب سے بڑا خطرہ ہے اگر تمام دنیا پر بنظر ترحم نگاہ دوڑائی جائے تو آج کے انسان کے اخلاق کی جڑیں کھوکھلی ہوتی چلی جا رہی ہیں ایسی ایسی خرابیاں، برائیاں اور اخلاق سوز واقعات جنم لے رہے ہیں کہ جن سے حضرت انسان کی قبا چاک ہو کر رہ گئی ہے شب و روز انسان پستی کی اتاہ گہرائیوں میں گرتا جا رہا ہے جب کہ یہ انسان تو وہ ہے جس کی عظمت کو کسی نے یوں بیان کیا ہے کہ:

انسان کی عظمت کو ترازو میں نہ تولو
یہ تو ہر دور میں انمول رہا ہے

آج اخلاق زبوں حالی کی وجہ سے انسان کی عظمت گرتی جا رہی ہے۔ مسلمان تو اخلاق کے نیّر منیر تھے جن کے اخلاق کی بدولت انسانیت کی گم گشتہ دولت واپس آئی تھی جن کے اخلاق حسنہ دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر مجبور ہو جاتے تھے جنہوں نے اخلاق کی ایسی ایسی لاجواب مثالیں رقم کیں جن کی مثالیں آج کے مسلمان تو مسلمان غیر مسلم بھی دیتے ہیں غرض حسن خلق تو مسلمانوں کی پہچان اور ان کا زیور تھا آج وہی مسلمان اپنے اسلاف کی تاریخ کو بھلا کر اور اپنی اعلیٰ اخلاقی قدریں کھو کر حب جاہ اور حب مال کی دوڑ میں بہت آگے نکل چکا ہے۔

مغربی تہذیب آج ہمارے معاشرے میں اس قدر رچ بس گئی ہے کہ ان کی طرف سے اخلاق سوز جس قسم کا فیشن نظر آتا ہے بڑی چاہت اور خوشی سے قبول کر لیا جاتا ہے۔ یقیناً یہ ہماری قوم کی انتہائی بدنصیبی ہے اپنے گھر کی روشنی چھوڑ کر اغیار سے روشنی مانگی جا رہی ہے جبکہ آنکھیں کھول کر دیکھا جائے تو معلوم ہو کہ وہ ہم سے زیادہ اس روشنی کی تلاش میں ہیں جب سے مسلمانوں نے اسلامی اخلاق کو چھوڑا اور اغیار کے رسم و رواج کو اپنایا اسی وقت سے یہ اپنی عظمت کھو چکے ہیں۔ چنانچہ ان حالات میں تعمیر اخلاق کی کتنی ضرورت ہے اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ جب تک ہمارے اخلاق درست نہیں ہوں گے ہم ترقی اور فوز و فلاح حاصل نہیں کر سکتے۔

وہ کہیں خودکشی نہ کر لے؟

تقریبات میں لوگ اسے پسند کرتے ہیں لیکن رشتہ نہیں ہو پاتا یہ بہت معصوم لڑکی ہے کبھی کسی کا دل نہیں دکھایا ہر وقت پریشان رہتی ہے اب تو رشتے والوں کے سامنے جا جا کر تھک چکی ہے دیکھنے میں بھی ابھی خوبصورت ہے بظاہر شادی نہ ہونے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی

عرض یہ ہے کہ میری بیٹی کا ہزار کوشش کے باوجود رشتہ نہیں ہو پا رہا ہے دن بہ دن اس کی عمر ڈھلتی جا رہی ہے۔ خوبصورت ہے پڑھی لکھی ہے گھریلو کام کاج میں ماہر ہے' گزشتہ 10 سال سے اس کے رشتے تو بہت آئے مگر کسی نے بھی ہاں کا جواب نہیں دیا جس کی وجہ سے میں اور سارے گھر والے بہت پریشان ہیں اس کے ساتھ کی ساری لڑکیوں کی شادیاں ہوگئیں ہیں وہ ماں تک بن چکی ہیں' رشتے لانے والے رشتے لا لا کر تنگ آچکے ہیں اس کی عمر 30 سال ہو چکی ہے اس کی نفسیات پر دباؤ بڑھتا جا رہا ہے اللہ کی ذات سے امید ہے آپ ہمیں مایوس نہیں کرینگے۔ ہماری حالت پر رحم کھائیں گے ہمارے خط کا جواب ضرور دینگے کئی وظائف کیے اس کی شادی کیلئے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا کوئی کہتا ہے بندش ہے کوئی کہتا ہے اللہ کی طرف سے دیر ہے پورے گھر والے مایوسی کا شکار ہوگئے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں آپ کی لڑکی اتنی عمر بڑھ چکی ہے اس کی شادی کر دیں' کیسے اس کی شادی کر دوں جب تک رشتے والے ہاں میں جواب نہیں دے کر جائیں گے۔ لوگ حیرت کرتے ہیں کہ آخر اس کی شادی کیوں نہیں ہو پا رہی ہے؟ کس کو کیا جواب دوں۔

روحانی علاج بھی بہت کروائے کوئی کہتا ہے کہ آپ کے گھر میں اثرات ہیں جو بچی کا رشتہ ہونے نہیں دیتے یا لڑکی پر کوئی اثرات ہیں ہر کوئی دعا کرتا ہے پتہ نہیں کیوں دعا میں اثر نہیں ہے جو دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ میری بیٹی بالکل مایوس ہو چکی ہے وہ کہتی ہے میں ہی سب کے دکھوں کی وجہ بن چکی ہوں تو مجھے ہی مر جانا چاہیے میرے مرنے کے بعد سب کی پریشانی ختم ہو جائے گی کسی تقریب میں اپنی شادی شدہ ہم عمر لڑکیوں سے ملتی ہے تو چھپ جاتی ہے کہ کہیں لوگ اس کی شادی نہ ہونے کی وجہ نہ پوچھ لیں یہاں تک کہ اس کی چھوٹی بھانجیوں اور بھتیجیوں کی شادیاں ہو چکی ہیں ان کے سامنے جانے سے شرمندگی محسوس کرتی ہے اور کہتی ہے میرا کیا قصور ہے؟ مجھے کس جرم کی سزا مل رہی ہے؟ میرے اندر ضرور کوئی کمی ہے جو لوگ مجھے پسند نہیں کرتے ہیں وہ اپنی زندگی سے بیزار ہو چکی ہے۔ ہر وقت موت کی تمنا کرتی ہے میں اسے بہت سمجھاتی ہوں مگر میں خود بھی محسوس کرتی ہوں اسے کیا کہہ کر تسلی دوں اس کی سہیلیاں اپنی زندگی میں مکمل طور پر سیٹ ہو چکی ہیں بال بچے دار ہوگئی ہیں۔ تقریبات میں لوگ اسے پسند کرتے ہیں لیکن رشتہ نہیں ہو پاتا یہ بہت معصوم لڑکی ہے کبھی کسی کا دل نہیں دکھایا ہر وقت پریشان رہتی ہے اب تو رشتے والوں کے سامنے جا جا کر تھک چکی ہے دیکھنے میں بھی خوبصورت ہے بظاہر شادی نہ ہونے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔ اپنے آپ سے بیزار ہو چکی ہے مجھے یہ ڈر لگنے لگا ہے کہ حالات سے دلبرداشتہ ہو کر اپنی جان کو نقصان نہ پہنچا لے۔ براہ مہربانی اس سلسلے میں ہماری مدد فرمائیں اور میری بیٹی کی زندگی کو بچا لیں۔ میری مدد کریں آپ جیسا کہیں گے ہم ویسا ہی کریں گے ہم دونوں ماں باپ اس کی وجہ سے بہت اذیت کا شکار ہیں۔ دعاؤں میں یاد رکھیں میں نے یہ خط اللہ کے بھروسے سے آپ کو لکھا ہے شاید اللہ نے آپ کو ہمارے لیے وسیلہ رحمت بنایا ہو' ہم ساری زندگی آپ کے شکر گزار ہوں گے۔ خدارا آپ ہمارے خط کا جواب ضرور دیں۔

(فقط ایک دکھی ماں)

کون ہے جو ہم سے اتنی نفرت کرتا ہے؟

السلام علیکم! سب سے پہلے تو میں ملاقات نہ کرنے کی معافی چاہتا ہوں کیونکہ میرا خیال تھا کہ میں کہیں نہ کہیں سے پیسے لے کے چلا جاؤں گا۔ مگر مجھے کہیں سے پیسے نہ ملے۔ اس مہینے تو عجیب صورتحال رہی ہے کہ بجلی اور گیس کے بل تقریباً 13000 کے آ گئے اور عالم اب یہ ہے کہ کھانا بھی اب ادھار کے پیسوں سے کھا رہے ہیں اور اب تو کہیں سے ادھار بھی نہیں مل رہا ہے۔

مکان بھی فروخت کرنے کی کوشش کی مگر گاہک دیکھ کر جاتے ہیں تو واپس کوئی نہیں آتا اب تو ایسے لگ رہا ہے کہ فاقے کی نوبت آنے والی ہے۔ ایسے حالات میں نہ تو کوئی اچھی امید آتی ہے نہ کوئی اچھی سوچ آتی ہے۔ ایک اور بھی صورتحال کا سامنا ہے وہ یہ کہ ہم نے کسی کے اڑھائی لاکھ دینا ہے اور وہ اب تھانے وغیرہ کی دھمکیاں دے رہا ہے اس کا ماموں ایف آئی اے میں ڈی ایس پی ہے وہ اس کا حوالہ دے کر اغوا کرانے کی دھمکی دے رہا ہے اور وہ ایسا کر بھی سکتا ہے اسی ہفتے میں وہ کوئی کارروائی کرنے والا ہے۔ مجھے سمجھ یہ نہیں آتی کہ وہ کون ہے جو ہم سے اتنی نفرت کرتا ہے اور اتنے خلوص سے اس نے ہم پر جادو کرایا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کے خلوص کی لاج رکھی جو کچھ بھی ہے اللہ کی طرف سے ہے ہم کم ظرف ہیں اور پریشانی بھی ہوتی ہے ایسے حالات میں آپ نے برطانیہ یا امریکہ جانے کی اجازت دی پر جب میں نے اس متعلق سوچا تو یہ بھی ناممکن لگتا ہے کیونکہ نہ تو ہمارا کوئی ایسا جاننے والا ہے جو سپورٹ کر کے ویزا لگوانے میں مدد کرے اور نہ ہی یہاں اتنے تعلقات ہیں جو سفارش کریں اور ویزا لگ جائے۔ آپ پلیز ہماری مدد کریں' اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم دیگا کیونکہ اس مایوسی اور چاروں جانب سے مشکلات میں مجھے صرف آپ پر اعتماد ہے اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ باوجود قابل نفرت ہونے کے آپ ہم سے نفرت نہیں کرتے ہیں بعض اوقات میرا دل چاہتا ہے کہ میں دیواروں میں ٹکریں ماروں اور یہ محاورہ نہیں حقیقت ہے کہ واقعی میرا دل چاہتا ہے کہ میں ٹکریں ماروں۔

مجھے اب سمجھ آئی ہے کہ پیسے کی کیا اہمیت ہے کیونکہ اس کے نہ ہونے پر جن حالات میں ہوں اگر یہ کہوں کہ میں اپنی ذات سے مایوس ہو گیا ہوں۔ مسلسل پریشانیوں اور ناکامیوں کی وجہ سے مجھے اپنی شخصیت پر اعتماد نہیں رہا ہے۔ اندر باہر عجیب سی ویرانی ہے نہ تو اب زندگی سے دلچسپی ہے اور نہ ہی موت کا انتظار ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے میں کیا کروں مجھے کچھ سمجھ نہیں آتا ہے۔ سکول اور ٹیوشنز میں پڑھاتا ہوں جن کی کل آمدن صرف چار ہزار روپے آتے ہیں جو سیدھے ہی قرضے کی مد میں چلے جاتے ہیں۔ اگر فاقے کی نوبت آئی ہے تو میں تو کر لوں گا مگر امی ابو' بہن بھائی ان سے کیسے ہوگا؟ یہ بھی پریشانی الگ ہے۔ بس شاید میں ہی ناکارہ ہوں اگر کچھ صلاحیتیں ہوتیں تو کچھ نہ کچھ کر چکا ہوتا۔ میں اللہ تعالیٰ سے اپنے والدین سے اپنے بھائی بہنوں سے اور خود سے شرمندہ ہوں۔ اب تو آئینہ بھی شرمندگی سے نہیں دیکھتا۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

ذہنی صلاحیتوں کی بڑھوتری اور آپکی نیند

محمد بشیر، قصور

6 گھنٹے کی نیند لوگوں میں دن بھر سستی اور کاہلی کا باعث بنتی ہے۔اس سے لوگوں کی خاص طور پر دفاتر میں کام کرنے والے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔انسان کے جسم میں ایسے عناصر پیدا ہوجاتے ہیں جو اسے کام سے دور یا کام چوری پر مجبور کرتے ہیں

انڈوں کی گرد سے دمہ

انڈوں سے بنی بعض سینکڑوں سال پرانی اشیاء شائقین کو دمے میں مبتلا کرسکتی ہیں۔نیوانگلینڈ جرنل آف میڈیسن کے مطابق ایک ایسی خاتون جس کا دمہ مکمل طور پر قابو میں تھا‘ اسپین میں ایک قدیم گرجے کی صفائی کے دوران اٹھنے والی گرد سے دمے کے حملے کا شکار ہوگئی۔اس عمارت کی تیاری میں سینکڑوں سال پہلے انڈے استعمال ہوئے تھے۔اس حفاظتی رنگ کی گرد کی وجہ سے اس پر دمے کا دورہ پڑا اور ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔معالجین نے کھوج لگایا کہ اسے انڈوں سے اس حد تک الرجی تھی کہ عمارت کی صفائی کے دوران اڑنے والی گرد میں شامل انڈوں سے وہ بیمار پڑگئی۔دمے کے مریض کے علاوہ دیگر افراد پر اس گرد سے مرض کا حملہ نہیں ہوا۔

انگور کا رس بلڈ پریشر میں کمی کا باعث

امریکی سائنسدانوں نے 12 ہفتوں کی مسلسل تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ انگور کا جوس بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس نئی تحقیق کے مطابق جو بارہ ہفتوں پر مشتمل تھی کے دوران 80 آدمیوں پر تجربات کئے گئے۔رپوٹ کے مطابق ان 80 افراد میں 45 سے لے کر 70 برس کی عمر تک کے تمام افراد شامل تھے۔انگور کے جوس نے نہ صرف ان کے ہائی بلڈ پریشر کو کم کیا بلکہ فشار خون ضعیف یعنی لوبلڈ پریشر پر بھی مثبت اثرات مرتب کئے۔

اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا از حد ضروری

اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا از حد ضروری ہے۔6 گھنٹے کی نیند لوگوں میں دن بھر سستی اور کاہلی کا باعث بنتی ہے۔اس سے لوگوں کی خاص طور پر دفاتر میں کام کرنے والے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔انسان کے جسم میں ایسے عناصر پیدا ہوجاتے ہیں جو اسے کام سے دور یا کام چوری پر مجبور کرتے ہیں۔ان خیالات کا اظہار انسانی صحت کے حوالے سے تجربات کرنے والے دو ماہرین الیگزینڈ روس اور ویگوٹاز نے کیا ہے جو پن سٹیٹ کالج آف میڈیسن میں پروفیسر ہیں۔ان ماہرین کا کہنا ہے کہ 6 گھنٹے کی نیند انسانی جسم میں سوزش اور شریانوں کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔بہترین انسانی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا بے حد فائدہ مند ہے۔انہوں نے یہ بات تجربہ سے بھی ثابت کی اور 12 افراد کو تجربہ کی غرض سے لیبارٹری میں بھی رکھا جہاں انہیں پرسکون ماحول میں 8 گھنٹے تک سونے کا موقع فراہم کیا گیا۔جب یہ لوگ دن کو اٹھے تو بہت زیادہ چست اور کام میں بھی دلچسپی لیتے ہوئے پائے گئے۔چند دنوں بعد ان کو چھ گھنٹے سونے کا موقع دیا گیا جس پر یہ سارا دن جمائیاں‘ غنودگی اور کام چوری میں مبتلا رہے۔ماہرین نے تجربہ سے یہ بات ثابت کی کہ چھ گھنٹے کی نیند انسانوں میں قدرے سستی کا باعث بنتی ہے تاہم اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا بے حد ضروری ہے۔

نفسیاتی دباؤ اور پریشانی تتلاہٹ کا باعث بنتی ہے

ماہرین کے مطابق زبان کا توتلا پن (لکنت) نفسیاتی دباؤ اور پریشانی کے باعث ہوتا ہے۔امریکی بچے اس مرض کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔جب وہ کسی لفظ کو ادا کرنا چاہتے ہیں تو اس کو عجیب وغریب انداز میں بولتے ہیں۔ایسے بچے جو تتلاہٹ کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں عام طور پر بہت زیادہ لوگوں کی موجودگی میں اکٹھے مل کر بولنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ماہرین کا کہنا ہے کہ زبان میں تتلاہٹ 3 سے 5 سال کی عمر تک کے بچوں میں ہوا کرتی ہے اور جب وہ 8 سال تک پہنچتے ہیں تو ان کی اس تتلاہٹ میں 4 فیصد تک کمی واقع ہوجاتی ہے۔ایک محتاط اندازے کے مطابق چند ورزشوں کے ذریعے اسے دور کیا جاسکتا ہے جیسا کہ آہستہ آہستہ وہ لفظ ادا کئے جائیں۔بچوں کو لفظ سکھانے کے عمل سے ان کی تتلاہٹ کو دور کیا جاسکتا ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **مَاشَاءَ اللّٰہُ کَانَ وَمَالَمْ یَشَأْ لَمْ یَکُنْ وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ** اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں‘ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں نے جب سے مراقبے والا عمل شروع کیا ہے تب سے میرے ساتھ بہت سے واقعات رونما ہوئے جن میں سے ایک تحریر کررہی ہوں۔ایک رات عشاء کی نماز کے بعد مراقبے کیلئے بیٹھی تھی۔اچانک مجھے محسوس ہوا کہ میرے دائیں جانب کوئی بیٹھا ہوا ہے ابھی میں غور ہی کررہی تھی کہ ایک دم سفید رنگ کی پرندہ نما کوئی شے پرندے کی طرح اڑتی ہوئی آہستہ آہستہ چھت میں جاکر غائب ہوگئی۔اور وہ چمک بھی رہی تھی گویا ننھے ننھے ستارے اس میں موجود تھے وہ شے جھلملا بھی رہی تھی۔اس کو اڑتے ہوئے جب دیکھ رہی تھی تو بہت ہی عجب قسم کا روحانی سکون محسوس ہوا۔بے اختیار ایسی ایسی پیاری دعائیں جو کبھی نماز میں بھی نہ مانگ سکی تھی زبان سے جاری ہوگئیں۔ **(مصباح اسلم)**

قیافہ شناسی سے شخصیت کی پہچان

ڈاکٹر فرحان' کراچی

وہ نیک اس لیے ہے کہ نیکی پر یقین رکھتا ہے یا صرف اس لیے کہ اس میں برے کام کرنے کی ہمت نہیں ہے؟ یہ سارے بھید ایک قیافہ شناس آسانی سے کھول کر رکھ دے گا۔ قیافہ شناسی پر حال ہی میں مس گریس اے ریس کی ایک کتاب ''سیرت کا مطالعہ چہرے سے'' شائع ہوئی ہے

قیافہ شناسی کے متعلق یہ دعویٰ تو نہیں کیا جاسکتا کہ وہ ایک سائنس ہے اور جو نتیجے اس کی مدد سے نکالے جاتے ہیں وہ بالکل صحیح ہوتے ہیں لیکن اس میں بھی شبہ نہیں کہ قیافہ شناسی ایک نہایت اہم اور نہایت مفید علم ہے اور اس کی مدد سے کسی شخص کے متعلق جو رائے قائم کی جاتی ہے اس پر بڑی حد تک بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔ اس علم کے ذریعے سے جو معلومات فراہم کی جاتی ہیں اس کی صحت میں بعض اوقات چند غیر معمولی رکاوٹوں کی وجہ سے خامی رہ جانے کا امکان ضرور ہے۔ مثلاً ہوسکتا ہے کہ کوئی شخص بیمار ہو یا اسے کوئی مرض پرانی ہو اور وہ خط و خال پر اس طرح اثر انداز ہو کہ چہرے کی بناوٹ کے جو نتیجے نکالے گئے ہیں وہ زیادہ بھروسہ کے قابل نہ رہیں یا کسی نے محنت کے ساتھ اپنے ذہن کی تربیت کر لی ہو جس سے قدرتی رجحانات اور میلانات کی تردید ہونے لگی ہو مثلاً ممکن ہے کہ چھوٹی اور پتلی ٹھوڑی والے انسان کی قوت ارادی کمزور نہ ہو گو بچپن میں وہ یقیناً پختہ ارادے کی دولت سے محروم رہا ہوگا۔

قیافہ شناسی زندگی کے مختلف شعبوں میں نہایت مفید اور کارآمد ثابت ہوسکتی ہے۔ والدین' استاد اور کارخانوں کے مالک سب اس علم سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں قیافہ شناسی ہمیں اسکی وجہ بتاتی ہے کہ بعض چہرے کیوں ہماری نظر کو بے تحاشا اپنی طرف کھینچتے ہیں اور بعض چہروں پر نظر پڑتے ہی ہم کیوں منہ پھیر لیتے ہیں؟ بعض شکلیں ہمیں کیوں اچھی لگتی ہیں انہیں کیوں دیکھتے رہنے کو جی چاہتا ہے اور کیوں ان پر اعتماد اور بھروسہ کرتے ہوئے جھجکتے نہیں اور بعض صورتیں ہمیں کیوں پسند نہیں آتیں اور ہم کیوں ان پر اعتماد نہیں کرتے۔

قیافہ شناسی ایسے لوگوں کیلئے تو ناگزیر ہے جنہیں فوری فیصلے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً نوکری دلانے کے دفتروں کے مشیر حکیم اور تاجر وغیرہ قیافہ شناس بشرطیکہ وہ اس فن کا ماہر ہو' ایک نظر میں جو رائے قائم کر لیتا ہے وہ ذہانت کے تمام امتحانوں سے زیادہ صحیح ہوتی ہے۔

قیافہ شناسی کے ماہر نہایت صحیح طور پر آپ کی زندگی کے چھوٹے سے چھوٹے واقعات تک بتا سکتے ہیں اور اس بات کے متعلق صحیح پیشین گوئی کر سکتے ہیں کہ آپ کا طرز عمل کسی خاص قسم کے حالات میں کیا ہوگا۔ مثلاً اس قسم کے سوالوں کا صحیح جواب دینا ایک قیافہ شناس کیلئے مشکل نہیں ہے کہ کوئی خاص شخص ایماندار ہے یا نہیں؟ اپنے ماں باپ کا اکلوتا لڑکا ہے یا نہیں؟ اس نے کسی سے محبت کی ہے یا نہیں؟

وہ نیک ہے اس لیے ہے کہ نیکی پر یقین رکھتا ہے یا صرف اس لیے کہ اس میں برے کام کرنے کی ہمت نہیں ہے؟ یہ سارے بھید ایک قیافہ شناس آسانی سے کھول کر رکھ دے گا۔ قیافہ شناسی پر حال ہی میں مس گریس اے ریس کی ایک کتاب ''سیرت کا مطالعہ چہرے سے'' شائع ہوئی ہے مس موصوفہ چالیس سال سے قیافہ شناسی کا مطالعہ اور مشق کر رہی ہیں۔ انہوں نے ان تمام اصولوں کا گہرائی کے ساتھ مطالعہ کیا ہے جو اس علم کے بانیوں نے قائم کیے ہیں اور اس کے بعد انہوں نے خود اپنے ذاتی مشاہدات اور تجربات سے اس فن میں کمال حاصل کیا ہے۔ انہوں نے ہزاروں انسانوں کے چہروں سے ان کی سیرت کا مطالعہ کیا اور یہ بات ثابت کردی کہ قیافہ شناسی کے علم سے نہایت درست اور کامیابی کے ساتھ کام لیا جاسکتا ہے۔

مزاجوں کی تقسیم

سب سے پہلے مزاجوں کی تقسیم پر عبور حاصل کرنا ضروری ہے۔ مزاجوں کی درجہ بندی اور تقسیم سیرت کے مطالعہ میں بڑی مدد دیتی ہے۔ یوں سمجھئے کہ مزاج وہ زمین ہے جہاں انسان پیدا ہوا ہے ''مٹی'' میراث اور ''سیرت'' ڈھانچہ یا قلب ہے۔

ہر سائنس کی طرح قیافہ شناسی کی بھی چند اصطلاحات ہیں سب سے پہلے ان کو ذہن نشین کر لیجئے۔ مزاج کی تین خاص قسمیں ہیں۔ قیافہ شناس ان کو (1) حرکی (2) حیاتی (3) ذہنی کہتے ہیں۔ ہر اصطلاح سے جسم کی بناوٹ' نمایاں خصوصیات' ترکیبی اجزا' ہڈیاں' پٹھے گوشت' ذہن اور اعصاب کی وضاحت ہوتی ہے۔

حرکی مزاج: حرکی مزاج والے شخص کی ہڈیاں پٹھے اور رگیں کافی نمایاں ہوتی ہیں اور اس کے ڈھانچے اور شکل صورت سے صاف ظاہر ہوتی ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس کی پیشانی' ناک' رخسار اور جبڑے کی ہڈیاں نمایاں ہیں۔ بلوغت کو پہنچ کر ہڈیوں میں کوئی خاص تبدیلی واضح نہیں ہوئی۔ گو اعصاب اور پسیجین بدلتی رہتی ہیں۔ اس مزاج کی خصوصیت جسم' چہرہ' ہاتھ اور پاؤں کی لمبائی ہے۔ چہرہ بناوٹ میں کتابی ہوتا ہے۔ ایسا شخص قوی' سرگرم' مستعد اور صاحب عمل ہوتا ہے۔ اس کے جذبات میں شدت اور حرکات میں آزادی ہوتی ہے اور فراست اور عقلمندی بھی اس میں کافی ہوتی ہے۔

پیش پیش چلنے والے کھوج لگانے والے' تحقیق و تفتیش کرنے والے' فوجی لیڈر' یہ سب حرکی مزاج کے لوگ ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں ایک خاص قوت عمل ہوتی ہے جو انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ یہ مزاج خاص طور پر عمل' فوری فیصلوں اور جس طرح بھی ہوسکے منزل تک پہنچنے والوں کا مزاج ہے۔ حرکی مزاج کا ایک آدمی خاص مقصد اور منصوبے کے تحت عمل پیرا ہوتا ہے۔

حیاتی مزاج: اگر جسم گدازار اور موٹا تازہ ہو اور ہڈیاں نہیں بلکہ گوشت نمایاں ہو تو ایسے شخص کا مزاج حیاتی ہے اور جسم گول مٹول ہے اور اس طرح چہرہ' گردن اور ٹھوڑی بھی گول ہیں تو یہ موٹاپن قوت حیات' لچک اور چونچال پن اور مستقل مزاجی کی نشانی ہے' ایسے لوگ خوش طبعی اور زندہ دلی اور اچھی طرح زندگی بسر کرنے کے دلدادہ ہوتے ہیں اور ان میں قبول کرنے کا مادہ اور مطابقت پذیری کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ جشن' دوستی' یا رباشی اور زندہ دلی اس مزاج کی اہم ترین خصوصیت ہے۔ اس سیرت کے لوگوں میں آسانی سے تغیر قبول کرنے کی صلاحیت بھی اتنی ہی ہوتی ہے جتنی استواری اور ثابت قدمی ہوتی ہے۔ بعض اوقات جوش وخروش زیادہ اور گہرائی ہوتی ہے۔ دلچسپیوں میں وقت گزارنے کی خواہش' کام سے گھبراہٹ بھی اس کے اوصاف ہیں۔ اس طبیعت کے آدمی کو آسانی سے خوش کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اتنی ہی آسانی سے اسے آزردہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ وہ آن کی آن میں مشتعل اور برانگیختہ ہو جاتا ہے مگر اتنی ہی جلد اس کا غصہ اتر بھی جاتا ہے۔ اس مزاج کے آدمی میں اگر ضبط نفس کی علامات نہ ہوں تو خوش خوری اس پر غلبہ پالے گی۔

ڈاکٹر سید امجد علی جعفری

سی لی آک، ایک خوفناک موروثی مرض

جو لوگ اس مرض میں مبتلا پائے گئے انہیں ڈبوں میں بند پھل یا ڈبہ بند دوسری غذائیں یا فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت تھی۔ اس بنیاد پر یہ اخذ کیا جارہا ہے کہ شاید ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال جن میں مصنوعی اشیاء یعنی کیمیکل کا اضافہ کیا گیا ہو کسی طور اس مرض کا باعث بنتی ہیں

سی لی آک پتلی لمبی آنتوں کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں آنت کے کچھ حصوں میں نقص پیدا ہوجاتا ہے جس سے غذا کے انجذاب کے عمل میں خلل پڑتا ہے ایسے افراد وہ پروٹین جس میں ظاہرہ گوند کی خاصیت یعنی گلیوٹن موجود ہو۔ مثلاً گندم جو یا اس کی دوسری اقسام یا ان کے ملاپ سے بنائے گئے اناج وغیرہ، لفافے جوڑنے والی گوند، ادویہ کے کیپسول یا ایسی ادویہ جن کا جز گلیوٹن بھی ہو، چکھ لیں تو اس سے انہیں اسہال اور قے آنے کی اتنی شدید تکلیف ہوتی ہے کہ ہسپتال میں داخلے کی نوبت آجاتی ہے۔ ایسا مریض منع شدہ غذاؤں یا دواؤں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کرلے تو آنتوں کی جھلی کے اندر جو خردبینی یا محسوس کیے جانے والے لمبے ابھار ہوتے ہیں وہ قوت مدافعت میں پیدا ہونے والے خلل کے متحرک ہونے سے تباہ و برباد ہوجاتے ہیں۔ ان ابھارہ کو villi کہا جاتا ہے۔ ان کا بنیادی غذا کے انجذاب میں مدد دے کر اسے خون کا حصہ بنانا ہے تاکہ گردش خون سے توانائی پہنچانے والی غذا تمام بدن میں پہنچ سکے۔ اس مرض میں مبتلا افراد کسی نہ کسی مرض کا شکار رہتے ہیں اور ہمیشہ ہی کمزور دکھائی دیتے ہیں۔

سی لی آک ایسی بیماری ہے جس میں مریض کا اپنا ہی قوت مدافعت کا نظام اس کا دشمن بن جاتا ہے۔ غذاؤں سے حاصل ہونے والے وہ اجزا جو کہ بدن کو توانائی فراہم کرتے ہیں یہ ان کے کام میں خلل ڈال کر انہیں جزو بدن نہیں بننے دیتا۔ اس بیماری میں بدن کی ضرورت کے مطابق غذا کے اہم اجزا خون میں داخل نہیں ہو پاتے۔

یہ مرض موروثی بیماریوں میں سے ایک ہے جو کہ نسل در نسل ہے۔ کئی بار تو کسی خاندان میں یہ پہلی ہی مرتبہ چند وجوہ کی بنا پر ہوتی ہے۔ مثلاً شدید ذہنی دباؤ کے زیر اثر، کسی بھی شدید وائرس کے حملے کے نتیجے میں، حمل کے دوران، وضع حمل کے دوران یا کسی بھی آپریشن کے بعد۔ اگر بچوں کو ڈھائی سال کے بعد بھی ماں کا دودھ پلایا جائے یا اگر کچھ بیماریوں کا علاج لاپرواہی سے کیا جائے تو ان میں مبتلا افراد میں بھی یہ مرض پیدا ہوجاتا ہے۔ ذیابیطس، ٹائیفائیڈ، میعادی بخار، جگر کے امراض، سفید ریشوں سے متعلق امراض، گٹھیا اور چہرے کی جلد میں دق کے اثرات وغیرہ۔

سی لی آک بیماری میں جلد پر چھالے بن جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔ عموماً یہ کولہوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں۔ اس تکلیف کو ڈی ایچ کہا جاتا ہے۔ نیز جو لوگ اس مرض میں مبتلا پائے گئے انہیں تازہ قدرتی غذا کھانے کی بجائے ڈبوں میں بند پھل یا ڈبہ بند دوسری غذائیں یا فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت تھی۔ اس بنیاد پر یہ نتیجہ اخذ کیا جارہا ہے کہ شاید ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال جن میں مصنوعی اشیاء یعنی کیمیکل کا اضافہ کیا گیا ہو کسی طور اس مرض کا باعث بنتی ہیں۔ کسی حادثے یا لڑائی جھگڑے میں یا اتفاقیہ طور پر چوٹ لگنے سے بھی یہ مرض لاحق ہوسکتا ہے۔

اس مرض کی علامات کبھی ایک سی نہیں ہوتیں بعض میں براہ راست لمبی آنت کے لمبے بالوں یا انگلیوں جیسے ابھار میں تباہی کے باعث بدہضمی کی شکایت ہوجاتی ہے۔ بعض میں اسہال اور ناقابل برداشت پیٹ درد ہوتا ہے۔ چند کو اسہال اور قے کا عارضہ ایک ساتھ لاحق ہوجاتا ہے۔ کچھ میں چڑچڑاپن اور یاسیت ایک ساتھ نمایاں ہوتی ہے۔ اس بیماری میں بچوں میں چڑچڑاپن بہت بڑھ جاتا ہے۔ نیز پیٹ کا پھولنا، بار بار پیٹ کا درد اور مزمن اسہال، مستقل قبض، بستی چربیلے شدید بو کے پاخانے، بغیر وجہ وزن کم ہوتے جانا یا بغیر وجہ وزن کا بڑھ جانا، بلاوجہ تھکاوٹ، سرخ خلیوں کا کم ہونا، جس کی وجہ سے کمزوری محسوس ہو، ہڈیوں میں درد رہنا، معاشرتی رویوں میں تبدیلی، اعصاب کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ٹانگوں میں جھنجھناہٹ، بدن میں تشنج، دورے پڑنا، خواتین میں وزن کم ہونے کے ساتھ حیض آنے میں بے قاعدگی، بار بار اسقاط حمل یا بانجھ پن، بچوں، بچیوں میں نشوونما کے اوقات کی مناسبت سے ظاہری اور اندرونی تبدیلیوں میں تاخیر، منہ کے اندر پیلے چھالے، دانتوں کا رنگ تبدیل ہونا، جلد پر خارش والے دھبوں کا ابھرنا وغیرہ بھی اس مرض کی علامات ہیں۔

اس کے علاوہ کئی دوسری علامات بھی پائی جاتی ہیں جن میں وٹامن بی کی کمی سے آنتوں کے فعل میں خلل کی بیماری، آنتوں میں خصونت یا ایک دوسرے میں ان کا کچھ حصہ پھنس جانا، پانچ سے دس فیصد منگول شکل کے ذہنی طور پر معذور بچوں کو بھی اس مرض میں مبتلا پایا گیا ہے۔

خون کی تشخیص سے علم ہوتا ہے کہ آٹھ اینٹی باڈیز معمول سے بڑھی ہوئی تو نہیں۔ پروٹین سے بنی ان اینٹی باڈیز کا کام بدن میں داخل ہونے والے نقصان دہ محرکات کو ختم کرنا ہے۔ ایک بات یاد رکھنے کی یہ ہے کہ مریض کو ٹیسٹ کروانے سے پہلے کچھ عرصے تک خالص گندم اور خالص جو کی روٹی کھلانا ضروری ہوتا ہے۔ شاذونادر ہی یہ ٹیسٹ منفی آتا ہے۔

اس کام کیلئے ماہر ڈاکٹر انڈواسکوپ نامی ایک اوزار کی مدد سے پتلی سے ٹیوب کو منہ کے ذریعہ پتلی لمبی آنت کے نقصان دہ حصے تک لے جاتا ہے اور بائی آپسی کے طریقے سے کاغذ میں لگائے جانے والے پن کے سرے سے ذرا بڑا ٹکڑا کاٹ کر خوردبینی امتحان کیلئے نکالتا ہے۔

طب جدید میں تو اس مرض کا علاج ادویہ سے ہو ہی نہیں سکتا کہ ابھی تک اس کی حتمی دوا ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ ایک ماہر اغذیہ ہر مریض کو انفرادی علامات اور ٹیسٹوں کی روشنی میں اس کیلئے ایسی غذائیں تجویز کرتا ہے جن میں لوچ، لیس، گوند نما ہیئت نہ ہو۔ ایسی غذا کے دو سال تک استعمال سے بالغ مریض اس قابل ہوجاتے ہیں کہ انہیں جو غذا منع کی گئی تھی وہ اسے بھی استعمال کرسکیں۔ البتہ بچے چھ ماہ بھی مشکل سے ایسی غذائیں کھا پاتے ہیں۔ بڑوں یا بچوں میں دانت کا رنگ تبدیل ہوجاتا ہے وہ دوبارہ سفید نہیں ہو پاتے۔

مریض کو جو غذائیں کھانے کی اجازت ہے اس میں تازہ گوشت، مچھلی، چاول، پھل اور سبزیاں (اروی کے علاوہ) شامل ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بعض حالتوں میں پکے ہوئے جو نقصان نہیں دیتے۔ مغربی ماہر صحت اس بیماری میں مبتلا افراد پر تحقیقات کررہے ہیں کہ جو میں گلیوٹن تو ہوتی ہے مگر انہیں کیوں نقصان نہیں ہوتا۔ شاید پکنے سے اس میں کوئی تبدیلی آجاتی ہے۔

سب سے بری چیز بخل

شیخ شہاب الدین سہروردی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں میں نے قناعت کے اندر دنیا و آخرت کی بھلائی دیکھی اور طمع کے اندر تمام جہان کی برائی دیکھی۔ میں نے سب سے زیادہ نقصان والا اس شخص کو دیکھا جو اپنے اوقات کو لیت و لعل میں گزارتا ہے میں نے سب سے اچھی زینت تواضع کو پایا اور سب سے بری چیز بخل کو پایا۔ (حافظ عبدالرحمٰن، لاہور)

ع،م، چوہدری

درود شریف سے مصائب کا یقینی خاتمہ

اب فرشتے مجھے عذاب دینے کیلئے بڑھے۔ اتنے میں ایک بزرگ جو حسن و جمال کے پیکر تھے میرے اور فرشتگانِ عذاب کے درمیان حائل ہو گئے۔ انہوں نے نکیرین کے سوالات کے جواب دینے میں میری مدد کی اور میں عذاب سے بچ گیا

مصیبت سے نجات:۔ ایک شخص نے رات کے وقت ایک خوفناک بلا دیکھی۔ اس سے پوچھا تو کون بلا ہے بلا نے کہا میں تیرے برے عمل ہوں' پوچھا تجھ سے چھٹکارا پانے کی کیا صورت ہے کہا ''کثرت درود''۔ (القول البدیع ص ۳۷)

اعلان مغفرت:۔ ایک گناہگار شخص کو مرنے کے بعد اس کے ایک پڑوسی نے خواب میں جنت کے اندر دیکھ کر پوچھا' تجھے یہ مقام کیسے حاصل ہوا؟ اس نے بتایا کہ میں ایک اجتماع میں شریک ہوا۔ وہاں ایک محدث نے دورانِ تقریر ارشاد فرمایا کہ (جو شخص نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر بلند آواز سے درود شریف پڑھے اس کیلئے جنت واجب ہے''۔ میں نے بلند آواز میں درود شریف پڑھا مجھے دیکھ کر حاضرین نے بھی بلند آواز سے درود وسلام پڑھا۔ اس عمل کے سبب اللہ تعالیٰ نے مجھ سمیت تمام شرکائے اجتماع کی مغفرت فرمادی)۔ (نزھۃ المجالس ص ۱۷۳)

رضاءِ الٰہی:۔ ایک صاحب لکھتے ہیں میں ایک دن دوپہر کے وقت نارتھ کراچی کے قبرستان میں فاتحہ پڑھنے کیلئے حاضر ہوا تو میں نے محسوس کیا کہ کہیں بہت ہی بھینی بھینی خوشبو آ رہی ہے۔ ایسی خوشبو میں نے کبھی نہیں سونگھی تھی۔ غور کیا تو پتہ چلا کہ اس خوشبو کا منبع ایک قبر ہے جس پر ٹھیک دوپہر کے وقت بھی سایہ تھا۔ وہاں کوئی قریب درخت تھا 'نہ سائباں۔ میں دوسرے دن اپنے عزیزوں کو لے کر دوپہر کے وقت قبرستان آیا۔ سب نے خوشبو اور سایہ موجود پایا۔ میں نے گورکن سے صاحبِ قبر کا پتہ حاصل کیا اور ان کے گھر پہنچ گیا اور ان کی زوجۂ محترمہ سے ان کا کوئی عمل دریافت کیا۔ وہ ان کے کردار سے کوئی زیادہ خوش نہ تھی۔ تاہم اس نے اپنے ذہن پر زور دیتے ہوئے کہا کہ وہ وقتاً فوقتاً بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ وَ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ پڑھا کرتے تھے اور اللہ تعالیٰ کو اس کا یہ عمل بہت پسند آ گیا۔ سبحان اللہ

بیڑا پار ہوگیا:۔ حضرت شیخ ابوبکر شبلی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے ایک پڑوسی کو انتقال کے بعد خواب میں دیکھ کر پوچھا مَا فَعَلَ اللّٰہُ بِکَ (یعنی اللہ تعالیٰ نے تیرے ساتھ کیا معاملہ فرمایا) کہنے لگا بہت مشکل وقت تھا۔ منکر نکیر کے سوالات کے جوابات کے وقت میں گھبرا گیا اور مجھے یہ فکر لاحق ہوئی کہ میرا خاتمہ ایمان پر نہیں ہوا۔ اتنے میں ایک آواز گونجی دنیا میں زبان کا صحیح استعمال نہ کرنے کے سبب تجھ پر یہ مصیبت نازل ہو رہی ہے''۔ اب فرشتے مجھے عذاب دینے کیلئے بڑھے۔ اتنے میں ایک بزرگ جو حسن و جمال کے پیکر تھے میرے اور فرشتگانِ عذاب کے درمیان حائل ہو گئے۔ انہوں نے نکیرین کے سوالات کے جواب دینے میں میری مدد کی اور میں عذاب سے بچ گیا۔ میں نے اپنے محسن کا شکریہ ادا کرتے ہوئے عرض کیا اللہ تعالیٰ آپ پر رحمت فرمائے۔ آپ کون ہیں؟ فرمایا! میں تیری کثرتِ درود کی برکت سے پیدا ہوا ہوں اور مجھے قبر و حشر کے ہر مشکل مقام پر تیری مدد کرنے پر مامور کیا گیا ہے۔

(جذب القلوب ص ۲۱۸)

یوں بھی کرم ہوتا ہے:۔ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کے دورِ خلافت میں ایک مالدار تھا جس کا کردار اچھا نہ تھا' مگر اسے درود شریف پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ اٹھتے بیٹھتے درود شریف پڑھتا رہتا تھا۔ جب اس کی موت کا وقت قریب آیا تو اس کا چہرہ سیاہ پڑ گیا اور مسخ ہو کر بھیانک ہو گیا جو دیکھتا خوفزدہ ہو جاتا۔ اس کسمپرسی کے عالم میں اس نے فریاد کی یا حبیب اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں آپؐ سے محبت رکھتا ہوں اور آپؐ پر کثرت سے درود وسلام پڑھتا ہوں۔ ابھی اس نے اتنا ہی عرض کیا تھا کہ اچانک آسمان سے ایک سفید پرندہ اترا اور اس نے اپنا پر اس شخص کے چہرے پر پھیر دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے اس کا چہرہ چمک اٹھا اور فضا مشکبار ہو گئی۔ اس کی زبان پر کلمہ جاری ہو گیا اور اس کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔ جب اسے قبر میں اتارا جا رہا تھا تو غیب سے آواز آئی کہ ہم نے اس بندے کو قبر میں رکھنے سے پہلی ہی اس کی کفایت کر دی اور ہمارے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر پڑھے ہوئے درود نے اسے قبر سے اٹھا کر جنت میں پہنچا دیا۔ رات کو کسی نے خواب میں یہ منظر دیکھا کہ مرحوم فضا میں چل رہا ہے اور اس کی زبان پر یہ آیت کریمہ جاری ہے۔ اِنَّ اللّٰہَ وَ مَلٰٓئِکَتَہٗ یُصَلُّوۡنَ عَلَی النَّبِیِّ ؕ یٰۤاَیُّہَا الَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا صَلُّوۡا عَلَیۡہِ وَ سَلِّمُوۡا تَسۡلِیۡمًا ﴿ (احزاب' 56)

(درود وسلام بر خیر الانام ص ۱۲۲۔ درۃ الناصحین ص ۲۷۲)

جانور بھی گواہی دیتے ہیں:۔ ایک شخص نے حضور اکرمؐ کے دربار میں ایک اور شخص کیخلاف دعویٰ کیا کہ اس نے میرا اونٹ چوری کر لیا ہے۔ اس پر اس نے دو جھوٹے گواہ بھی پیش کر دیئے۔ مدعی علیہ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ جھوٹے ہیں اور میرے خلاف متفق ہو چکے ہیں۔ آپؐ اس اونٹ کو منگوائیں اور دریافت فرمائیں کہ اسے کس نے چوری کیا ہے۔ امید ہے کہ اونٹ میرے حق میں سچ بتا دے گا۔

حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹ منگوایا اور اس سے پوچھا ''میں کون ہوں؟ اس نے عرض کی آپؐ اللہ کے سچے رسولؐ ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس شخص سے پوچھا کہ تیرے کس عمل کی بناء پر اونٹ نے تیری سچائی کی گواہی دی اس نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں ہمیشہ اٹھتے بیٹھتے آپؐ پر درود شریف بھیجتا رہتا ہوں۔ (الحدائق از ابن ملقنؒ۔ درود وسلام بر خیر الانامؐ از مولانا منظور احمد شاہ ص ۵۹)

فرشتوں کی معافی:۔ حضرت جبرئیل علیہ السلام نے حضورِ انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے عرض کیا یا رسول اللہؐ! میں نے ایک فرشتے کو شکستہ پروں کے ساتھ کوہ قاف میں روتے دیکھا ہے۔ میں نے پوچھا تجھ پر اس صورتِ حال کے وارد ہونے کا سبب کیا ہے۔ اس نے جواب دیا کہ معراج شریف کی شب جب حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سواری مبارک گزر رہی تھی تو مجھ سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے شایانِ شان استقبال سے کوتاہی ہو گئی تو اللہ تعالیٰ نے مجھے اس صورتِ حال سے دوچار کر دیا۔

حضرت جبرائیل علیہ السلام فرماتے ہیں کہ میں نے اللہ تعالیٰ کے حضور رو کر درخواست کی کہ اس کی کوتاہی سے درگزر فرمایا جائے تو جواب ملا کہ اسے کہو' میرے محبوبِ کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود شریف کی کثرت کیا کرے۔ چنانچہ اس فرشتے نے اس پر عمل کیا تو اس کی خطا معاف ہو گئی۔

(مکاشفۃ القلوب' از حجۃ الاسلام امام غزالیؒ ص ۱۵۲)

(بقیہ: لذیز چٹنی کے چالیس فوائد)

صاحب مرحوم نے بچی کو یہی نسخہ استعمال کرایا چند ماہ میں بچی بالکل دائمی تندرست ہوگئی۔ اسی دن سے طب میں میرا یقین پختہ ہوگیا۔

اسی طرح فیصل آباد کے فیملی ہسپتال کے ڈاکٹر نے بھی بتایا کہ وہ یہ چٹنی دل کی مریضوں یا ایسے مریض جن کا بلڈ پریشر لو ہو یا ہائی ہو یہ حیرت انگیز طور پر دونوں قسم کے مریضوں کو نفع دیتا ہے حتیٰ کہ چٹنی کے ساتھ ادویات استعمال ہوتی ہیں لیکن آخر کار ادویات کا استعمال ختم ہو جاتا ہے اس کیلئے جوڑوں کے دردوں کے مریض۔ ایک ٹانگ کی درد یا ایسے مریض جن کی ایڑیوں میں سخت درد ہوتا ہے اور چلنا دشوار ہو جاتا ہے بلکہ ایڑیاں اٹھا اٹھا کر چلتے ہیں انہیں بڑا فائدہ ہوا جب انہوں نے کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کیا۔

حیدرآباد کے ایک مریض کا خط موصول ہوا کہ آپ کی کتاب سے اس چٹنی کے نسخہ کو پڑھا اور استعمال کرنا شروع کیا جوں جوں استعمال کرتا گیا یہ چٹنی پر تاثیر ہوتی گئی حتیٰ کہ صرف ڈھائی ماہ کے استعمال سے میرے دل کے تین بند والو کھل گئے اور اب میں بالکل تندرست ہوں اس مریض نے خط میں لکھا کہ میں اس سے قبل معدے کی پرانی تبخیر' گیس' بدہضمی اور دائمی ڈیپریشن سٹریس کا شکار تھا لیکن دل کے مرض کے ساتھ یہ امراض بھی ختم ہوگئے پھر میں نے یہ چٹنی بے شمار معدے' گیس' تبخیر کے مریضوں پر آزمائی بہت لاجواب ثابت ہوئی دل کے مریضوں کو دی نہایت فائدہ ہوا۔

مسلسل تجربات نے یہ بات ثابت کی ہے کہ جب بھی بیماری کے بعد کی کمزوری اور نقاہت کے مریضوں نے یا ایسے لوگ جو مسلسل ذہنی تناؤ کی وجہ سے اعصابی کمزور ہوگئے انہوں نے اس مرکب کی بہت تعریف کی۔ ایسے لوگ جن کو بھوک نہیں لگتی یا پھر خاص طور پر شوگر کے مریض جنہیں بے چینی' ٹانگوں میں درد' جسم میں درد' کمزوری اور بدحالی ہو ان کیلئے نہایت آزمودہ ہے۔

مزید یہ فارمولہ موٹاپے خاص طور پر ایسی خواتین جو ایام کی خرابی ہارمونز کی بے ترتیبی اور جس کی وجہ سے ان کی کمر کا درد' پٹھوں کا درد اور کھچاؤ چڑچڑاپن ہوان کیلئے یہ چٹنی بار بار کے تجربات میں آئی۔

یوریا' کریٹینن اور گردے فیل ہونے میں جب بھی میں نے اس چٹنی کو آزمایا کسی ایک نے بھی شکوہ نہیں کیا حتیٰ کہ ایسے لوگ بھی ملے جو ڈائیلاسز کرا رہے تھے چٹنی کے استعمال سے مدت بڑھتی گئی چند ایسے بھی ملے جنہوں نے مستقل استعمال کیا اور بالکل تندرست ہوگئے اور ڈائیلاسز ختم ہوگئے۔ ایک خاتون نے خط لکھا کہ میں نے پڑھ کر یہ چٹنی بنائی مفید پائی میرے گھر درس ہوتا ہے میں نے مزید خواتین کو بتایا ان کے اور تجربات یہ ہیں کان بہنے کیلئے' ایام کی بندش یا تکلیف کیلئے' لیکوریا کیلئے' ایڑیوں کے درد اور بدن و جوڑوں کے درد کیلئے' بادی بواسیر کیلئے تو بہت مفید پایا۔ معدے کے امراض جگر اور تلی کے امراض کیلئے یقینی فائدہ مند ہے۔

چٹنی کے اجزاء: سبز پودینہ' ادرک یا سونٹھ سبز انار دانہ ہموزن ملا کر سل وٹے یا گرائینڈر میں خوب رگڑیں جتنا زیادہ رگڑیں گے اتنا زیادہ مفید و مؤثر ہوگا بعض لوگ اس میں ہموزن دیسی لہسن بھی ملا دیتے ہیں لیکن میں عموماً یہی 3 اجزاء استعمال کراتا ہوں اس میں مزید کوئی نمک مرچ نہ ڈالیں اکٹھی بھی بنا کر فریج میں رکھ سکتے ہیں روزانہ ڈیڑھ چمچ سے ایک چھوٹا چمچ دن میں تین سے پانچ بار کھانے کے علاوہ یا کھانے کے ہمراہ جیسے دل چاہے استعمال کریں۔

پرانی بیماریوں میں مستقل استعمال کریں اور اگر مزید کوئی اور دوا استعمال کر رہے ہیں تو اسے فوراً نہ چھوڑیں۔ اگر اجزاء تازہ نہ ملیں تو مجبوراً خشک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں' رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من و عن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

نو آموز لکھنے والے

عبدالقدوس لکی مروت' سید محمد ظہیرالحسن' نیاز احمد' نازیہ بانو گجرات' ایک مخلص پشاور' امجد حسین لاہور' راؤ جمشید علی رزاقی' حکیم مجاہد' محمد اسلم جہانیاں' حاجی عبدالعزیز چکوال' محمد حنیف سلیم چکوال' محمد ادریس ایبٹ آباد' محمد اشتیاق احمد اعوان' پوشیدہ واہ کینٹ۔ پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ۔ رابعہ قمر' لاہور۔ ڈاکٹر محمد نوید گل' لاہور۔ صہیب احمد ہاشمی' گوجرانوالہ۔ ذوالفقار علی' لاہور۔ محمد شعیب فانی' غلام محمد زیبی' پشاور۔ عبدالغفور نقشبندی' بنوں۔ صائمہ طارق' شرقپور شریف۔

چہرے کے کیل مہاسوں کا نسخہ

لیموں کا رس تین مرتبہ کپڑے سے چھنا ہوا دو تولہ عرق گلاب سہ آتشہ دو تولہ گلیسرین اعلیٰ والی دو تولہ تینوں چیزوں کو ایک شیشی میں ڈال کر یکجا کر لیں دن میں کم از کم تین مرتبہ استعمال کرنا چہرے کے کیل مہاسوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ (سدرۃ المنتہیٰ چکوال)

ادویات اور کتابیں منگوانے والے

ایک خط لکھیں یا فون کریں' کتاب/ دوائی VP بذریعہ ڈاک آپ کے پاس ہوگی رقم دے کر کتاب/ دوائی ڈاکیہ سے حاصل کریں۔

نوٹ: بعض احباب جلدی کرتے ہیں' مستعد سٹاف ناانصافی یا کسی کو نظرانداز نہیں کرتا' باری آنے پر پارسل جلد کیا جاتا ہے۔

(بقیہ: چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ)

چور ہوگیا تھا مگر ہمت نہ ہاری اور سڑک پر پہنچ گئی۔ ایک بس آئی اس پر بیٹھ گئی پتہ چلا کہ بس ملتان پہنچ گئی ہے۔ وہاں سے دوبارہ بس میں بیٹھ کر گھر پہنچ گئی۔ گھر ایک ہفتہ بعد پہنچی تھی۔ سب گھر والے عجیب نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ اس عورت نے کہا کہ سب سے پہلے کالو خان کو لے کر آؤ اور یہ نہ بتانا کہ میں گھر آگئی ہوں اور خاص تاکید کی کہ کسی صورت بھی میری موجودگی کا علم کالو خان کو نہ ہو۔ کالو خان کو بلوایا گیا کالو خان جب گھر آیا تو وہ عورت یکدم کالو خان کے سامنے آگئی۔ جیسے ہی کالو خان نے اس عورت کو دیکھا اس کا رنگ اڑ گیا۔ اس عورت نے سارا واقعہ بتلایا کہ کسی طرح اس نے مجھے فروخت کیا اور میرے بیٹے کے دو ٹکڑے کیے اور کہا کہ اس کو پکڑ لو۔ سب لوگوں نے کالو خان کو پکڑ لیا۔ عورت نے کہا کہ چلو میں وہ جگہ دکھاتی ہوں جہاں میرے بیٹے کے دو ٹکڑے کیے اور دفن کیا۔ اس دوران پولیس کو اطلاع دی گئی۔ پولیس کی موجودگی میں اس جگہ کو کھودا گیا ننھی ننھی ہڈیاں پڑی ہوئی تھیں۔ پولیس نے کالو خان کو گرفتار کر لیا۔ مقدمہ عدالت میں چلا' کالو خان کو سزا ہوچکی ہے۔ عورت کہتی ہے کہ میرے بچنے کے آثار نہیں تھے۔ مگر اللہ تعالیٰ نے چھپکلیاں بھیج کر میری امداد فرمائی۔ اگر چھپکلیاں چائے میں نہ گرتیں تو میں شاید ان کے چنگل سے آزاد نہ ہوسکتی تھی۔

(بقیہ: بیر سے ذائقہ بھی فائدہ بھی)

دونوں ہاتھوں سے رگڑ کر پانی نتھار لیں اور تھوڑی شکر ملا کر یہ پانی چمچے کی مدد سے ایک ایک گھونٹ پلائیں۔ اس سے دست اور قے کی شکایت ختم ہوجائے گی۔

خواتین کیلئے: بیر کی پتیوں کو پانی میں جوش دے کر سر دھونے سے بال گرنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے اور بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں بیری کے درخت کی پتیوں کو خشک کر کے سفوف بنا کر بطور ابٹن استعمال کیا جاتا ہے جس کے استعمال سے رنگ گورا ہو جاتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

سے آتی بس کے ڈرائیور نے ہماری بس کے ڈرائیور کو کچھ کہا پھر ڈرائیور وہیں تمام لائٹس بند کر کے کھڑا رہا اور آدھے پونے گھنٹے بعد جب سامنے سے ٹریفک بحال ہوئی تو پھر ہماری بس دوبارہ روانہ ہوئی اور ہم بخیریت صبح دس بجے واپس اپنے شہر ڈیرہ غازیخان پہنچ گئے۔ یہ سب اس وظیفہ کی وجہ سے ہوا اور اللہ پاک نے بغیر کسی نقصان کے ہمیں اپنی منزل پر پہنچا دیا۔ (نائلہ شاہد' ڈیرہ غازیخان)

شہد سے نزلہ وزکام کا یقینی علاج

دو چمچ شہد میں نصف لیموں کا رس شامل کریں اور دن میں تین چار بار پی لیں۔ ☆ گرم پانی گلاس بھر کر اس میں ایک بڑا چمچ شہد اور ایک چمچہ ادرک کا رس شامل کریں اور دن میں تین چار بار پی لیں۔ نزلہ وزکام دور ہو جائیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو: -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''شہد کی کرامات'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔